

УДК 612
ББК 51.204.0
С12

В настоящее издание в качестве иллюстраций включены изображения по лицензии Shutterstock.com.

Сазонов Андрей

С12 Опровергая мифы о медицине. Вся правда о нашем организме / Андрей Сазонов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 320 с. – (Научпоп для всех).

ISBN 978-5-17-145146-2

Мы привыкли верить, что чеснок укрепляет иммунитет, а антибиотики губят все живое. Вездесущие маркетологи убедили нас в том, что глотен – это яд, а поливитамины – панацея, приучили ежедневно проходить 10 000 шагов и выпивать 8 стаканов воды. Соцсети внедрили в сознание новые стандарты красоты и здорового образа жизни. И теперь нам жизнь не мила без регулярных пробежек, изматывающих тренировок в зале, дыхательных практик и вегетарианской диеты.

В своей книге Андрей Сазонов снова с присущей ему иронией, вооружившись новейшими достижениями науки и техники, опровергает один за другим мифы о медицине и здоровом образе жизни. Дает квалифицированные ответы на наболевшие вопросы: Делать прививки или не делать? Можно ли убежать от инфаркта? Есть ли польза от разгрузочных и «загрузочных» дней?

Докладывая о результатах частных изысканий, автор учит нас самостоятельно находить правильные ответы на любые вопросы. Отделять мух от мяса и мифы от фактов!

УДК 612
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-145146-2

© Андрей Сазонов, текст
© ООО «Издательство АСТ»



КОРОТКО О ВАЖНОМ

Получение информации в наше сетевое время не составляет проблемы. Информации вокруг очень много и доступ к ней лежит через поисковик.



Проблема в другом — в том, как отличить истинную, правдивую информацию от ложной.

В частности, как различать информацию об эффективности тех или иных методов лечения или лекарственных препаратов.

Вот вам несложный алгоритм.

Первое — оценка количества источников. Чем больше источников, тем достовернее информация. Под источниками имеется в виду не количество статей в Сети, а количество научных учреждений или ученых, от имени которых опубликована данная информация. Если, образно выражаясь, все «реки вытекают из одного родника», то есть информация исходит от одного человека или одной конторы, то можно сразу считать ее недостоверной.

Второе — оценка качества источников. Не ведитесь на громкие названия вроде «Всемирный научно-академический центр по борьбе с ожирением и гипертонией». Зрите в корень — давно ли существует учреждение? Под чьим «крылом» оно работает? Есть ли у него какие-то достижения, то есть открытия и исследования? Какова его репутация в научных кругах? И так далее... Разумеется, принадлежность учреждения к системе Российской академии наук — это плюс. А «неприкаянность», то есть полная самостоятельность научного учреждения, да еще и в сочетании с одним-единственным направлением исследователь-

ской работы, это жирный минус. Всех нюансов в одной короткой главе не отразить, но суть вам должна быть ясна.

Третье — оценка качества информации, полученной из «качественных» источников. Ученые — тоже люди и ничто человеческое им не чуждо. В том числе и корысть. Не спешите бросать в них камни, ибо дело не в камнях, а в том, как отличать ложных пророков от истинных. Чем кто зарабатывает на жизнь для нас с вами, не важно, важно то, можно ли верить этой конкретной информации или нет.

Однозначно заслуживают доверия рандомизированные исследования, проведенные двойным слепым плацебо-контролируемым методом, при котором ни врач, ни пациент не знают, какой препарат дается каждому конкретному участнику, — реальный исследуемый или пустышка-плацебо. Пустышку дают для того, чтобы оценить достоверность исследования. Ну а самое лучшее, то есть вызывающее наибольшее доверие, — это тройное слепое рандомизированное исследование, при котором о распределении препарата и пустышек не знают ни пациент, ни врач, ни статистик, обрабатывающий результаты исследования.

Исследование непременно должно быть рандомизированным, то есть его участники должны случайным образом делиться на группы получающих препарат и плацебо. Случайным! Чтобы не было искушения подтасовать результат. Например — в группу, получающую препарат, включить лиц с ранней стадией и не осложненным течением заболевания, а в группу «плацебо» — давно и тяжело болеющих. Подумайте сами над тем, что получится при таком вот раскладе.

Также имеет значение количество участников исследования. Двадцать — это, как говорится, «ни о чем». Пятьдесят — еле-еле. Сто — ну еще куда ни шло. Более трехсот уже можно считать «презентабельным». Одинаковые данные, полученные во внушающих доверие исследованиях, проводимых в различных научных учреждениях — совсем хорошо.

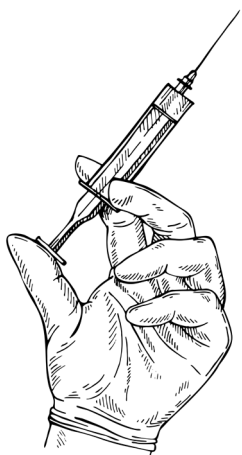
Четвертое — не доверяйте тем исследованиям, в которых разработчики метода или лекарственного препарата сами исследуют его эффективность.

Пятое — не доверяйте тем исследованиям, в которых лекарственный препарат фигурирует под одним из своих коммерческих названий. Это просто реклама, всего лишь реклама и только реклама, правда с научным «акцентом». А точнее — с псевдонаучным. Кто платит, тот и заказывает музыку, кто финансирует исследование, тот всегда получает желаемый результат. В независимых исследованиях препараты всегда выступают не под коммерческими, а под международными непатентованными названиями или под химическими номенклатурными.

На этом все.



1.0 ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ИЛИ НЕ ДЕЛАТЬ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС



«Прививка» и «вакцинация» — это синонимы, обозначающие введение антигенного материала с целью формирования иммунитета к болезни. У слова «прививка» есть еще одно значение, так называют вегетативный способ размножения растений, но мы с вами ботаники касаться не станем, не наша это тема.

В качестве антигенного материала могут использоваться живые, но ослабленные штаммы микроорганизмов, убитые микроорганизмы, очищенный материал, полученный из убитых микроорганизмов — какие-то их белки или другие вещества. Вакцина может быть и синтетической, когда свойственные микроорганизмам белки производятся химическим путем, но такие вакцины пока еще не получили широкого распространения. Действуют они слабее, чем «натуральные», полученные биологическим путем, но имеют и весомое преимущество — синтетические вакцины не содержат примесей.

Вопрос о том, делать или не делать прививки, будоражит умы уже много лет. Известное гамлетовское «Быть или не быть?» меркнет перед «Делать или не делать прививки?». С «быть» разобраться гораздо проще, чем с прививками.

А ведь были, были золотые времена, когда наивное человечество делало прививки беспрекословно, потому что верило в их пользу.

Именно прививки помогли победить натуральную оспу, это так, к слову.

Но пришло время — и человечество (точнее — мыслящая его часть) раскололось на два лагеря. Сторонники прививок продолжают подвергаться вакцинированию, а противники — всячески его избегают. Всячески — это не преувеличение. Доходит до того, что дети из «антипрививочных» семей вынужденно переходят на домашнее обучение, поскольку в школы, и в детские коллективы вообще, доступ непривитым детям ограничен.

Так делать или не делать?

И вообще, где кроется истина, а что является мифом?

Собственно, относительно вакцинации существует два мифа.

Миф первый — вакцинация однозначно вредна, никакой пользы от нее не бывает и быть не может.

Миф второй — вакцинация однозначно полезна.

Не старайтесь найти опечатку там, где ее нет.

Все именно так, как написано — существует миф о вреде вакцинации и, одновременно, существует миф о ее пользе. И не надо искать истину «где-то посередине», в этом случае, как говорится, «не прокатит». Золотой середины здесь быть не может. Как ее достичь? Делать прививки через одну? Или делать их только в четные годы жизни? Смешно, не так ли?

Туману было напущено знатно, но ничего — сейчас мы его развеем и развенчаем оба мифа. По очереди.

Начнем мы с мифа о вреде прививок.

Какие доводы для обоснования своей правоты приводят те, кто проповедует отказ от прививок?

Довод первый — прививки являются искусственной стимуляцией иммунитета, а все искусственное вредно. Болезнями надо болеть естественным путем, в том режиме, который запланировала матушка-природа.

Довод второй — прививки вызывают временный иммунитет, который регулярно нужно «подкреплять» посредством новых прививок, а перенесение заболевания естественным путем приводит к формированию пожизненного иммунитета.

Довод третий — прививки вызывают сбой в иммунной системе, отчего организм становится более восприимчивым к инфекционным заболеваниям. И не просто более восприимчивым, а очень-очень-очень восприимчивым. Можно сказать, что прививки уничтожают иммунитет. Привитые дети болеют гораздо больше непривитых. Это доказали британские, голландские, американские и немецкие ученые.

Довод четвертый — инфекционные болезни, перенесенные в детстве, нужны организму для тренировки иммунной системы; прививки, позволяющие избегать заболеваний, делают иммунную систему неразвитой, что «аукается» во взрослом возрасте.

Довод пятый — от прививок бывает больше осложнений, чем от заболеваний, перенесенных естественным путем, вплоть до развития таких заболеваний, как аутизм¹.

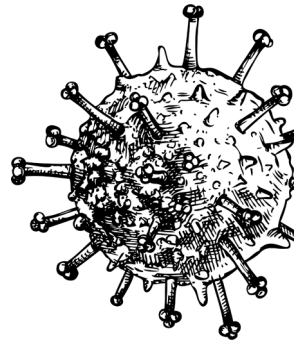
¹ Аутизм — расстройство, являющееся следствием нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженными всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и стремлением к выполнению повторяющихся действий.

Довод шестой — мать может передать плоду через плаценту иммунитет, приобретенный естественным путем, а вот «прививочный» иммунитет таким образом не передается, следовательно, дети непривитых матерей защищены от инфекционных болезней лучше, чем дети привитых.

Довод седьмой, он же лозунг, который можно вышить золотыми буквами на условном антипрививочном знамени, — прививки выгодны тем, кто их производит, но не тем, кто их получает.

Последний довод просто ужасает. Нет, вы только представьте масштаб этого мирового заговора, в который вовлечены практически все медики с фармацевтами, а заодно и микробиологи. Заговор касается каждого из нас... А обороты! Представляете, какие там обороты.

Бывают вещи, в которые или веришь, или не веришь. Вера исходит из глубин бессознательно-интуитивного (образно говоря — из сердца), и никакими логическими доводами поколебать ее невозможно. Так что самое время определиться. Если вы верите в мировой «прививочный» заговор, то эту главу дальше можете не читать, ибо не за чем — вы все равно ничему не поверите. Только зря время потратите. Да и у автора, если уж говорить начистоту, нет цели переубеждать или покушаться на самое дорогое. Автор всего лишь рассматривает проблему — миф, и делится со своими читателями неискаженной научной информацией. Но если вам не нравится развенчивание какого-то мифа или если вы в чем-то не согласны с автором, то вы можете спокойно продолжать верить. Это ваше право (и ваша личная проблема тоже).

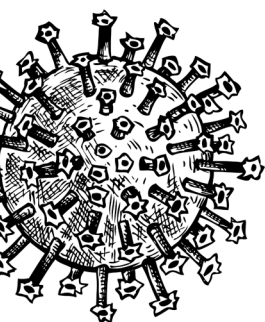


Если же седьмой довод вызывает у вас недоверие или хотя бы желание разобраться в сути дела, то читайте дальше. И помните, что от развенчивания мифа о вреде прививок мы перейдем к развенчиванию мифа об их пользе. Так что скучно не будет. Представление об иммунитете у вас уже есть, так что можно сразу переходить к делу.

Прививки являются искусственной стимуляцией иммунитета?

Позвольте — а что тут «искусственного»? И каким боком вообще это слово сюда пристроилось? Искусственной может быть конечность — протез, искусственной может быть кожа — дерматин, искусственным может быть цветок. Искусственное — это не природное. А как может быть «неприродным» воздействие на иммунную систему живого организма? Слово «искусственное» здесь явно не к месту. Точно так же, как не к месту слово «химия», которым в наше время принято обзывать (иначе и не скажешь) все ненатуральное. А натуральное разве не «химия»? Все живое и неживое состоит из химических элементов, из химических веществ.

Ослабленная культура микроорганизмов — это биологический материал. Так же, как и убитые микроорганизмы или какие-то их белки. Они вводятся в организм, что адекватно проникновению инфекционного возбудителя и вызывают иммунный ответ — выработку белков-антител, которые блокируют действие возбудителя (препятствуют его размножению или же нейтрализуют выделяемые им токсические вещества). Кстати, вакцинация может быть и пассивной, когда в организм вводят не факторы, вызывающие выработку антител,



а готовые антитела. Так, например, проводят вакцинацию против гепатита В.

«А как же синтетические вакцины? — спросят некоторые читатели. — Уж они-то самые что ни на есть искусственные! И действуют, кстати говоря, слабее натуральных!»

Да — слабее. Потому что синтетическая вакцина очень чистая. Она содержит только молекулы определенных белков, вызывающих иммунный ответ. А чаще даже не молекулы целиком, а только активные в иммунном смысле фрагменты этих молекул. Иммунный ответ — сложный процесс. Многие «примеси» — останки погибших микроорганизмов, усиливают действие основного фактора. В этом смысле естественная вакцина лучше синтетической. Но следует учитывать и то, что примеси могут вызывать аллергические реакции. Даже самая тщательная очистка биологической вакцины не дает полного отсутствия примесей, свойственного синтетическим вакцинам.

Слово «синтетическая» определяет способ получения вакцины. Действующее вещество что в биологическом, что в синтетическом препарате одно и то же, с идентичной химической формулой. Например, вода, что природная, что полученная в химической лаборатории, остается водой — химическим веществом с формулой H_2O . Только не надо сейчас вспоминать о вкусе родниковой воды. Вкус формируют примеси — соли, содержащиеся в воде, а в примере речь идет о самой воде и больше ни о чем. стакан синтетической воды утоляет жажду точно так же, как и стакан воды природной. Но удовольствия природная вода доставляет больше, с этим никто спорить не собирается.

Одинаковые молекулы, вне зависимости от способа их получения, оказывают одинаковое действие на организм — участвуют в одних и тех же реакциях. Живой микроорганизм, убитый микроорганизм и отдельно взятый белок микроорганизма могут вызывать иммунный ответ различной выраженности, но сущность этого ответа во всех случаях будет одной и той же — выработкой конкретного антитела на данный антиген, чужеродный белок. Произошло это в результате заболевания или вакцинации — суть едино. Все равно антитела будут теми же самыми.

В принципе, нам с вами о синтетических вакцинах можно и не думать, поскольку они применяются в ветеринарной практике. Но иметь представление о них нужно, без этого общее представление о вакцинах будет неполным.

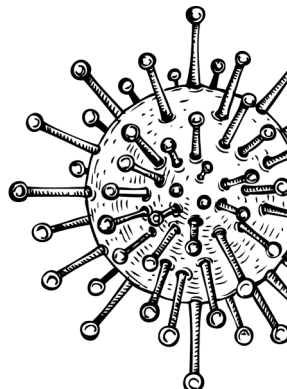
Попутно давайте развенчаем миф о том, что мать может передать плоду через плаценту иммунитет, приобретенный естественным путем, а «прививочный» иммунитет таким образом не передается. Плацентарный барьер (да, плацента — это не только связующее звено, но и барьер между матерью и плодом) проницаем для одних веществ и непроницаем для других. И перенесенное заболевание, и вакцинация приводят к одному и тому же иммунному результату — выработке определенных и одинаковых в обоих случаях антител. И пассивная вакцинация, к слову будь сказано, добавляет нам точно такие же антитела, что образуются в результате заболевания. Так что для проницаемости имеет значение не способ получения антител, а их физико-химические свойства. Одни молекулы могут пройти через плацентарный барьер, а другие — нет.

Прививки вызывают временный иммунитет, который регулярно нужно «подкреплять» посредством новых прививок, а перенесение заболевания обеспечивает пожизненный иммунитет?

Это не совсем так. Иммунитет к различным заболеваниям сохраняется в течение разного времени. К некоторым — на протяжении всей жизни, а к некоторым — на протяжении нескольких недель. В первую очередь дело в чужеродном агенте и характере реакции на него, а не в способе проникновения этого агента в организм. Но «временный» иммунитет, возникший в результате перенесенного заболевания, длится дольше, чем возникший в результате вакцинации, это так. Обратите внимание на то, что речь идет о различных сроках действия иммунитета к конкретному заболеванию, а не о временном иммунитете к любым заболеваниям в случае вакцинации и пожизненном в случае перенесения заболевания.

Попробуйте объяснить самостоятельно, почему при заболевании формируется более длительный иммунитет...

Разумеется, причина в том, что заболевание оказывает более сильное воздействие на организм, нежели вакцинация. Потому и иммунный ответ получается более выраженным и длится дольше. Но, оценивая это преимущество, не стоит забывать, что оно дается более дорогой ценой, а также о том, что некоторые заболевания, от которых проводятся вакцинации, могут привести к смерти. За примерами далеко ходить не нужно — вспомните хотя бы о дифтерии или о столбняке. Так что лучше чаще вакцинироваться, нежели реже болеть, не так ли? Ну а если заболевание способно приво-



доть к летальному исходу, то тут и говорить не о чем. С позиции здравого смысла, разумеется, а не с позиции огульного отрицания.

Прививки вызывают сбой в иммунной системе? Они делают организм более восприимчивым к инфекционным заболеваниям? Привитые дети болеют гораздо больше непривитых?

Начнем с того, что хотелось бы видеть результаты труда этих самых ученых. Не «около-медицинские» статейки на порталах и в прессе, а результаты нескольких, не зависящих друг от друга, рандомизированных контролируемых исследований, проведенных на базе солидных научных учреждений. Попробуйте найти в Сети нечто подобное, реально научное. Автор может сразу сказать, что ничего по данной теме вы не найдете, поскольку подобных «антипрививочных» исследований не существует. Существуют только обратные исследования, подтверждающие пользу прививок. Но лучше же попробовать поискать самостоятельно, чем верить кому-то на слово, верно? Личный опыт — самый убедительный советчик.

Что такое «сбой» в иммунной системе? Это нарушение нормальной работы, нарушение функций. Вирус иммунодефицита человека вызывает нарушение функций иммунной системы, вплоть до полной беззащитности, потому что поражает иммунные клетки. А что вызывает вакцинация? Выработку конкретных антител, не более того. Причем выработка эта происходит в более щадящем режиме, чем при болезни, на это обстоятельство также нужно обратить внимание.

Подумайте сами — как выработка антител может нарушить работу всей иммунной системы? И почему присутствие еще одного вида антител

должно «ослабить» организм, снизить его иммунную защиту? Это же нелогично. Чем больше антител присутствует в организме, тем сильнее он защищен. Утверждать обратное глупо. Это все равно что утверждать, что чем больше у вас денег, тем меньше предметов и услуг вы можете на них приобрести.

Когда станете искать научные исследования, подтверждающие вред прививок, поищите заодно и научное объяснение механизма угнетения иммунной системы организма в следствие проведенной вакцинации.

Ключевое слово — «научное».

Вот вам поясняющий пример, содержащий два объяснения одного и того же процесса. Первое — научное, хоть и упрощенное, но содержащее конкретные сведения, а второе — ненаучное.

Первое: Основой рецептора лимфоцитов, распознающего антигены и враждебные микроорганизмы, является молекула иммуноглобулина. При созревании лимфоцитов уничтожаются предшественники лимфоцитов, рецепторы которых воспринимают собственные белки организма. Таким образом предотвращается развитие аутоиммунных заболеваний.

Второе: Аутоиммунное заболевание возникает, когда организм начинает пожирать собственные клетки.

О «тренировках» иммунной системы мы с вами уже говорили в одной из предыдущих глав, и повторяться нет необходимости. Это полная чушь. «Аукнуться» могут как раз последствия перенесенных инфекционных заболеваний. Например, одним из последствий коклюша может стать поражение головного мозга, приводящее к эпилепсии.

«А прививки приводят к аутизму!» — скажут сейчас противники прививок.

Вот неизвестно, кто это придумал, но зато известно, что это выдумки. Нет ни одного серьезного исследования, доказывающего развитие аутизма вследствие какой-либо прививки.

Хотите узнать, откуда взялся этот миф? Пожалуйста — ребенку на протяжении двух первых лет жизни делали ряд прививок, а в двухлетнем возрасте у ребенка был диагностирован аутизм. Следовательно, прививки приводят к аутизму.

Как вам такая логика?

А почему именно прививки стали причиной аутизма? Почему не грудное вскармливание или его отсутствие? Или, скажем, пеленание? Логика здесь нет никакой — одни домыслы. Это все равно, что связать смерть человека, умершего, к примеру, от острой сердечно-сосудистой недостаточности с систематической ездой на трамвае.

Аллергические реакции от вакцин бывают, это так.

Но здесь нужно уточнение — реакцию вызывает какая-то отдельная вакцина, а не все прививки вообще. Не существует людей, у которых любая прививка сопровождается аллергической реакцией. Это раз.

Реакцию чаще всего вызывает не сам действующий агент вакцины, а какая-то примесь. Производство вакцин постоянно совершенствуется, в том числе и для того, чтобы продукт вызывал как можно меньше аллергических реакций. Это два.

Если у человека наблюдалась аллергическая реакция на вакцину, содержащую ослабленные или убитые микробы или же отдельные

