

Что там с ГОМЕОПАТИЕЙ?

Хотите исцелиться? Попробуйте вот эту токсичную травяную микстуру, разбавленную почти до чистой воды. Это точно поможет... разве нет?

Откуда она взялась?

Как водится, гомеопатия зародилась в Древней Греции. В 400 году до н. э. Гиппократ рекомендовал для лечения мании корень мандрагоры в небольших количествах, основываясь на принципе «подобное лечится подобным»: если в больших количествах мандрагора способна вызвать манию, то немного мандрагоры, вероятно, поможет ее излечить? Принцип получил известность, как «учение о сигнатурах» и заложил совершенно новую медицинскую традицию. Но как древней практике удалось возродиться в современности? Наш герой — Христиан Фридрих Самуэль Ганеман.

Ганеман родился в Мейсене, неподалеку от Дрездена, в 1755 году и был — говоря языком того времени — супер-пупер умным. Его отец относился к формальному образованию презрительно, он забрал мальчика из школы и начал проводить для него собственные «уроки размышлений». На них он учил сына просто сидеть и... э... думать. Несмотря на необычный подход (или благодаря ему, кто знает?) Ганеман быстро освоил аптечное дело, ботанику, физику и более десяти языков. Он зарабатывал на жизнь в качестве переводчика, затем изучал медицину в Лейпциге и Вене и, наконец, получил

степень доктора медицины в Университете Эрлангена.

Медицина конца XVIII века была странной и местами дикой. Недостатка в исследованиях и теориях не было, как и не было недостатка в причудливых экспериментах и способах лечения. Это был век Героической Медицины, когда медики пытались уравновесить телесные «соки», добываясь от пациентов потения, рвоты, диареи и пуская им кровь почем зря. Вызывать рвоту любили сильнее всего, потому что это было просто.

Будучи новичком в медицине, Ганеман посмотрел на все это и подумал: «По ходу мы причиняем больше вреда, чем пользы». Он пропагандировал гигиену, правильное питание, свежий воздух и упражнения для сохранения здоровья, в чем мы, современные люди, с ним согласны. В конце концов он разочаровался в антинаучных подходах других медиков и снова взялся за переводы. Переводя книгу *Materia Medica* Уильяма Каллена, он наткнулся на пассаж, где автор рекомендовал лечить малярию корой хинного дерева, и, из чистого любопытства, опробовал рецепт на себе. Поскольку кора содержит хинин, который действительно лечит малярию, после опыта у Ганемана проявились симптомы этой болезни.

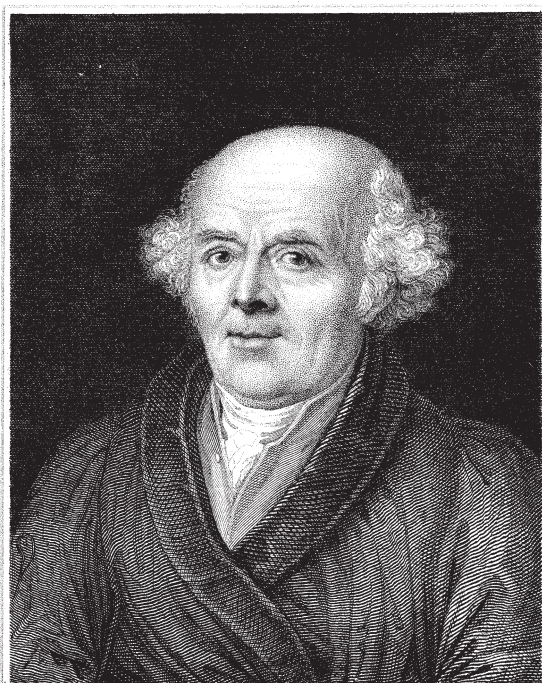
Не подозревая, что то были последствия отравления хинной корой (он переборщил с дозой), он ошибочно последовал логике древних греков и стал ставить опыты с небольшими количествами ядовитых трав и яда животных над собой, своими друзьями и даже своими одиннадцатью детьми. (Да ладно, у него же их было много в запасе. Мы шутим, если что!)

Однако когда эти вещества в малой дозировке давались больным людям, они заболели еще сильнее. Сюрприз! Так что он отбросил эту идею! Нет, на самом деле он пошел дальше: Ганеман решил, что нужно еще больше снизить дозу — одна капля травяного экстракта на 99 капель воды или спирта, затем эту каплю развести до одной сотой, и снова, и снова. Измеримого и эффективного количества вещества не оставалось, только «след», или «эхо». И эта разведенная микстура — по сути вода или спирт — давались пациенту. Название «гомеопатия» Ганеман составил из двух греческих слов: *hómoios* — «подобный» и *pathos* — болезнь.

Ганеман, считавший других медиков людьми небезопасными и эксцентричными, сам воспринимался многими как шарлатан, а его метод — как весьма противоречивый. Однако он получил поддержку и протекцию эрцгерцога Саксонского, так о чем ему было беспокоиться? Затем Ганеман женился повторно и переехал в Париж, где и умер в возрасте 90 лет.

Что же случилось дальше?

В 1820-х годах врач Константин Геринг изучал труды Ганемана с целью их научного опровержения. Проводя вскрытие, Геринг сильно порезал палец, началась гангрена, и другие врачи посоветовали ему ампутацию. Он не был в восторге от такой перспективы и, вконец отчаявшись, решил дать шанс гомеопатии: применил смесь, содержащую



Hahnemann von Schoppe 1830

Hahnemann v. Kerp. Meyer in Wien

слабый раствор триоксида мышьяка. К его большому удивлению, рука зажила, и он сохранил палец. Вдохновленный выздоровлением, доктор Геринг изменил свои убеждения и в 1848 году основал Гомеопатический медицинский колледж Пенсильвании (сегодня относится к Университету Дрекселя).

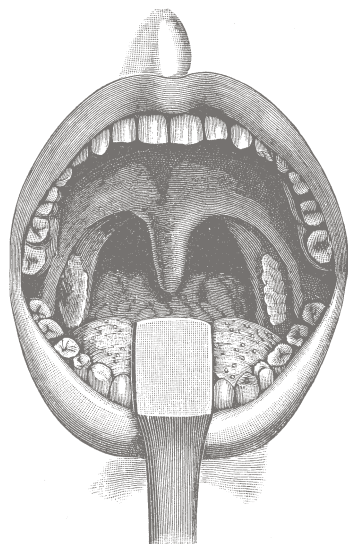
К 1900 году было 111 гомеопатических больниц и 22 медицинские школы, однако падение дисциплины стало таким же неожиданным, как и ее взлет. Медицина как наука стала развиваться, и гомеопатия вышла из фавора, так что к 1923 году она преподавалась всего в двух школах.

Нет никаких доказательств эффективности гомеопатии. Она может быть опасна, так как удерживает людей от поиска настоящего лечения, а кроме того, тянет из них деньги. То, что гомеопатические препараты продаются наравне с настоящими лекарствами, — одна из самых глупых вещей на Земле, и мы пишем это в 2018 году, когда конкуренция между ними обостряется.



А ВОТ И ДОКТОР!

Пришло время сделать еще один перерыв, отвлечься от созерцания пылающих обломков на обочине истории медицины и ответить на реальные вопросы от реальных слушателей реального подкаста Sawbones.



Если бы вы знали, что пациенту может помочь только один антибиотик, а у него на этот антибиотик аллергия, вы бы все равно его выписали?

Сидни: Маловероятный сценарий. Существует множество классов различных антибиотиков, и большинство бактерий не резистентны ко всем антибиотикам, кроме одного. Но если вы намеренно собираетесь подвергнуть кого-то лечению, на которое у него аллергия, вы сначала можете дать ему лекарства, которые уменьшат аллергическую реакцию.

Гораздо чаще встречается ситуация, когда у пациентов есть аллергия на контрастное вещество. Если это ваш случай (редкий, менее чем у 1 % пациентов развиваются серьезные реакции), врачи все равно сделают КТ, просто сначала проведут лечение, чтобы уменьшить опасность.



Пробиотики это... важно? Вы знаете, что я имею в виду.

Сидни: Да. Если просто, пробиотики — это «полезные бактерии». Они являются частью нор-

мальной флоры вашего кишечника и помогают пищеварению. Однако не всем и не всегда нужно принимать пробиотики. Если в результате болезни или лечения антибиотиками кишечная флора нарушилась, пробиотики помогут восстановить равновесие.

Если у вас диарея или запор после курса антибиотиков или болезни, это может говорить о том, что пробиотики вам показаны. Любый йогурт с живыми активными культурами поможет населить ваш кишечник полезными бактериями.

Джастин: То есть мне необязательно покупать йогурты, которые, судя по рекламе, помогают Джейми Ли Кертис получать заряд пробиотиков и способствуют комфортному пищеварению? Я тебя услышал. Но я все равно буду покупать то, что рекламирует Джейми Ли Кертис.



У меня удален аппендикс. Где мой аппендикс сейчас?

Сидни: Я не знаю! В мусорной корзине, надо полагать. Для утилизации биологически опасных отходов есть специальные контейнеры и все такое, но все равно это отправляется в мусор. В лаборатории патологической анатомии исследуют



кусочек ткани на предмет заболеваний. Ну а потом что? Правильно, в корзину. За исключением варианта, когда случай странный и нуждается в дальнейшем изучении. О, погодите! Я только что вспомнила, я знаю: мы их сжигаем. Так что ваш аппендикс превратился в пепел. Возможно.

Джастин: Ого... я просто... ошеломлен. Сид, ты знаешь, как интересно подать скучные медицинские факты.



Хоть какие-нибудь эфирные масла полезны?

Сидни: Есть основания полагать, что ароматерапия помогает при стрессе, тревоге и депрессии, особенно если эфирные масла втираются при массаже. Масло перечной мяты помогает при тошноте и рвоте во время родов. Другие данные сомнительны. Есть отдельные исследования с небольшой выборкой, которые показывают, что ароматерапия может помогать при болях и бессоннице.

Фенхель, семена аниса и шалфей помогают при ПМС и менопаузе, поскольку в них есть эстрогеноподобные химические соединения, но необходимы исследования, которые показали бы, что есть измеримый эффект. Известно, что уверенность человека в том, что данное конкретное лечение поможет, влияет на то, ответит он на это лечение или нет. Вкратце, новых подтвержденных данных нет, только старые, всем надоевшие сведения, и каждый, кто утверждает иное, возможно, не тот человек, к чьим медицинским советам вам следует прислушиваться. Вдыхайте аромат эфирных масел, если вам нравится, и используйте их при массаже, но не употребляйте в пищу. И держитесь от них подальше, если у вас аллергия или астма либо если вы беременны.

Джастин: Значит, если верить в лечение, оно лучше поможет? Я — человек далекий от медицины, это вам кто угодно подтвердит. Но если что-то обладает той же степенью эффективности, что и «волшебное перо» Дамбо, мне в это «что-то» ни капельки не верится.



Правда ли, что спринцевание йогуртом может предотвратить молочницу?

Сидни: Йогурт помогает предотвратить кандидоз и диарею, которые появились после приема антибиотиков. Содержащиеся в нем полезные бактерии борются с грибковой инфекцией. Мы обсудили это несколько вопросов назад. Чего мы не обсудили, так это хороший ли способ получать пробиотики, засовывая йогурт в вагину. Что ж, давайте обсудим: не делайте этого.

И вообще, не надо спринцеваний, никаких. Они убивают все бактерии без разбора, и полезные тоже, а еще могут изменить уровень pH и сделать вас более уязвимой перед инфекциями. Спринцевание — изобретение патриархата. Пусть вагина будет вагиной.



Говорят, будто покалывание в конечностях при затекании вызвано недостатком кровоснабжения, но почему начинает именно колоть?

Сидни: Ощущение, будто наши конечности застекли, связано с отсутствием обмена сигналами между нервами и головным мозгом. Давление на нервы и на окружающие кровеносные сосуды, доставляющие к нервам кислород, может прерывать обмен сигналами. Таким образом, кровоток здесь играет свою роль, но все дело в нервах, которые и вызывают ощущение покалывания. Его еще называют «парестезия». Когда давление снижается и возвращается чувствительность, правильный обмен сигналами восстанавливается не сразу. В то же время чувствительность является результатом импульсов, возникающих в нервных корешках. В целом, просто подвигайтесь, потрясите рукой-ногой и все будет в порядке.

Джастин: Или попробуйте мой способ справиться с ситуацией: жалуйтесь, как вам плохо, пока жена молча не уставится на вас и не укажет на свой шрам от кесарева сечения. Лично мне сразу становится легче.