



ДАРЬЯ ШИПАЧЕВА

постоянный автор крупнейшего проекта
о медицине «Здоровье Mail.ru»

БЕЗ ПАНИКИ



**ОТВЕТЫ НА ВОЛНУЮЩИЕ ВОПРОСЫ
О БОЛЕЗНЯХ, ЛЕКАРСТВАХ,
ПИТАНИИ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 613
ББК 51
Ш63

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
MeSamong, Korosi Francois-Zoltan, autovector, creatOR76 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Шипачева, Дарья Андреевна.
Ш63 Без паники. Ответы на волнующие вопросы о болезнях, лекарствах, питании и образе жизни / Дарья Шипачева. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с.

ISBN 978-5-04-107876-8

Можно ли пить алкоголь, когда вы принимаете антибиотики? Какие «травки» лучше, чем «химия», а какие могут вам навредить? Сколько раз в неделю нужно мыться? Почему диагноз «вегетососудистая дистония» и «дисбактериоз» не существует, и что скрывается за симптомами этих «болезней»? На все эти (и многие другие) «глупые» вопросы просто, исчерпывающе и обоснованно отвечает медицинская журналистка Дарья Шипачева. Автор напоминает: не бывает глупых вопросов о здоровье — но, к сожалению, бывают некомпетентные врачи и устаревшие или неподтвержденные данные. Эта книга проведет вас по миру современных медицинских знаний, не нагружая лишней информацией, и станет незаменимым помощником для тех, кто устал от противоречивых советов о здоровье в интернете.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613
ББК 51

ISBN 978-5-04-107876-8

© Шипачева Д.А., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Часть 1. Глупые вопросы о болезнях	14
Опять простуда. Как ее лечить?	14
Грипп — это примерно то же самое, что и простуда?	17
Коронавирус — это тоже ОРВИ? Чем именно он так опасен и почему с этим вирусом так сложно бороться?	22
Существует ли вегетососудистая дистония?	24
Доктор направил меня сдавать анализ на дисбактериоз. Нужно ли это делать?	28
Как понять, что у меня «давление»?	30
Плохо себя чувствую весь день, да и погода меняется. Это из-за метеозависимости?	35
Рак — это приговор?	39
Опять выскочила «простуда» на губах. Что делать? ..	42
Вся кожа в прыщах, дерматолог ставит диагноз «акне». Виноват фастфуд?	44
Мигрень — это когда ты лежишь в темной комнате и умираешь от боли?	45

Как понять, что у меня или близкого человека развился алкоголизм?	48
Храп — это опасная болезнь, которая лечится операцией по исправлению перегородки. Это правда?	52
Эрозия шейки матки — нужно срочно прижигать? . .	54
У меня ВПЧ. Нужно пить противовирусные, чтобы избавиться от этой гадости?	56
Капли в нос — единственный способ вылечить насморк?	60
Депрессия — это вообще болезнь?	62
Что такое панические атаки?	63
Если у меня галлюцинации, это значит, что я схожу с ума?	69
Как устроены вакцины и от каких болезней правда стоит прививаться?	70
Климакс не лечится?	73
Если «защемило» в спине, лучше полежать, пока не пройдет?	78
Изжога возникает от того, что я ем слишком много кислого?	80

**Часть 2. Глупые вопросы о лекарствах
и лечении 82**

Когда нужно принимать антибиотики при простуде?	82
Пить алкоголь во время приема антибиотиков категорически нельзя?	84
Полезно ли пить пробиотики?	85

Кефир или пробиотик в таблетках — что лучше?	87
Чем ПРЕбиотики отличаются от ПРОБиотиков?	88
Беременным и кормящим женщинам нельзя принимать антидепрессанты?	93
Гормональные препараты опасны, потому что нарушают ваш собственный «гормональный фон»? . .	95
Противозачаточные таблетки вызывают кучу побочек, поэтому их лучше не принимать?	97
Какие препараты помогут укрепить иммунитет?	99
Гомеопатия — она все-таки работает или нет?	100
Лечиться в больнице всегда лучше, чем дома?	108
Что можно попить для улучшения работы мозга? . .	110
Какие витамины нужно принимать всем?	112
На антидепрессанты можно «подсесть»?	118
Обезболивающими не стоит злоупотреблять, иначе образуется зависимость от них?	120
Лучше не пить слишком много обезболивающих, так как они агрессивно действуют на желудок?	121
От мигрени помогают только специальные препараты — в частности, триптаны?	122
Почему врачи никак не могут придумать лекарство от гриппа?	123
Прививки вызывают аутизм?	129
Вакцину от ковида делали в спешке, без длительных исследований на безопасность. Каких побочных стоит опасаться?	132
Почему нельзя злоупотреблять антибиотиками? . . .	136
От чего поможет иглоукалывание?	141

Когда пора ехать «подлечиться» в санаторий?	147
Почему многие врачи против БАДов?	152
«Целебные травы» действительно лечат?	153
Часть 3. Глупые вопросы о питании.	158
Как правильно завтракать?	158
«Лечебное голодание» — панацея или неоправданный риск?	163
Сколько воды нужно пить в день?	165
Какую минеральную воду полезно пить для здоровья?	168
Соль — «белая смерть»?	173
Есть ли у пива полезные свойства?	177
Стоит ли отказываться от сахара?	182
Чем так полезен кефир?	186
Стоит ли взрослым людям пить молоко?	190
Картошка — однозначно вредная еда?	191
Нужно ли мне избегать кокосового и пальмового масла?	192
Мясо: есть или не есть?	193
Яйца плохо влияют на здоровье сердца и сосудов? . .	194
Как правильно готовить яйца, и нужно ли их мыть?	195
Можно ли получить все необходимые витамины из еды?	196
Как человеку понять, что он наелся?	200
Полезно ли часто перекусывать и есть 5–6 раз в день?	201

Овощи — самая полезная еда?	202
Стоит ли есть фрукты?	204
Когда имеет смысл пожевать жвачку?	205
Стоит ли пробовать безглютеновую диету?	206
Кому полезна кетодиета?	212
Что такое FODMAP-диета, и кому она нужна?	213
Как лучше питаться летом?	215
А есть ли какие-то правила для питания зимой?	218

Часть 4. Глупые вопросы о спорте, теле и образе жизни 221

Обязательно ли проходить 10 000 шагов в день, чтобы поддерживать здоровье?	221
Полезно ли бегать?	223
Какие обследования нужно пройти, если вы хотите начать бегать?	225
Чем полезна йога?	230
Стоит ли ходить на фитнес?	231
Зачем нужно медитировать?	233
Электронные сигареты полезнее обычных?	237
Вредит ли вам табак, если вы не курите, но курит кто-то рядом с вами?	238
Вреден ли кальян для здоровья?	243
Есть ли польза от небольших доз алкоголя?	245
Алкоголь — хорошее снотворное и антидепрессант?	248
Как избежать похмелья и «вылечить» его, если избежать не удалось?	250

Как правильно спать?	258
Чем опасен недосып?	261
Как влияет на организм стресс — особенно хронический?	265
Могут ли навредить здоровью косметические процедуры?	272
Как понять, что мне пора худеть?	278
Как правильно выбрать одежду, чтобы она не навредила здоровью?	282
Чем полезна музыка?	287
Какую пользу для здоровья может принести регулярный секс?	292
Существует ли ПМС, и какие мифы о нем являются правдой?	297
Как правильно мыться, чтобы не навредить себе?	301
Что может навредить вашему здоровью в родном доме?	305
Чем вредна жизнь в большом городе?	309
Заключение.	317
Список источников.	319
Указатель.	347

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, меня зовут Даша, и я ипохондрик. Именно поэтому я однажды увлеклась медициной, начала читать научные статьи, а в результате стала научной и медицинской журналисткой.

**Я С РАННЕГО ДЕТСТВА БОЯЛАСЬ САМЫХ РАЗНО-
ОБРАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ. ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ОТРАВ-
ЛЕНИЯ ВОЛЧЬЕЙ ЯГОДОЙ ДО ТОГО, МОЖНО ЛИ
ЗАРАЗИТЬСЯ СПИДОМ В ГОРОДСКОЙ МАРШРУТКЕ.**

Ответы на эти вопросы я активно искала еще до того, как у нас в стране появился доступный интернет. Мне хотелось, чтобы ответы хотя бы на основные вопросы можно было легко и быстро найти в одном месте.

Когда я выросла, я стала журналисткой и научилась хорошо гуглить — но тревоге моей от этого легче не стало. В 2014 году я пережила самую страшную депрессию с ежедневными паническими атаками — их спровоцировал просмотр «Доктора Хауса», который (просмотр, а не доктор) заставил меня поверить, что я непременно умираю от загадочной болезни. Я сдавала многочисленные анализы, сделала МРТ головного мозга и даже обратилась к гомеопату (да, был грешок — простите, я была в отчая-

нии!) — все это меня не успокоило. Но хорошо подобранные антидепрессанты помогли поставить мозг на место, и со временем мои тревоги поутихли.

Однако интерес к медицине не пропал. Любое недомогание приводило к тому, что я проводила часы в интернете, выискивая правдивые сведения о его возможных причинах и последствиях. И мне это нравилось! В какой-то момент я почти случайно попала на курсы научной журналистики к замечательной Ирине Якутенко, которая научила меня искать информацию в нужных местах. С тех пор я занималась не просто гуглингом, но поиском и прочтением научных статей на самые разнообразные темы.

Было бы глупо не монетизировать свою страсть, поэтому в 2016 году я устроилась работать в проект «Здоровье Mail.ru». Далеко не все знают о нем, да и вообще о том, что у Mail.ru — ныне VK — есть свои медиа. Однако они очень даже популярны, заметки там читают сотни тысяч, а то и миллионы человек. Когда я, став научной журналисткой, начала тусоваться в среде популяризаторов науки, один из моих коллег на полном серьезе сказал, что я на этой вечеринке — главный просветитель. Ведь я писала не для тех, кто и так интересуется научпопом, а для совсем новой аудитории.

И сейчас я хочу еще больше расширить круг людей, которые получают ответы на важные вопросы о здоровье: коротко, простым языком, по науке. Поэтому я решила собрать все знания, которые я получила за годы работы на ниве просветительства, и сделать из них сборник с 100 главными (по моей оценке) вопросами о здоровье и ЗОЖе.

Я запланировала выпуск этой книги два года назад — ровно накануне того, как разразилась коронавирусная пандемия. Кстати, во время локдауна я пересмотрела

«Доктора Хауса», и он больше не вызывает у меня панических атак — такова сила просвещения! А вот книга писалась с трудом — казалось, что все это теперь, в новой реальности, лишено смысла. Однако со временем я собрала и решила, что вопросы здоровья будут актуальны всегда. Добавила пару глав про ковид — и понеслась!

Надеюсь, эта книга поможет вам почувствовать себя немного лучше — за счет того, что вы будете более информированы, почерпнете новые знания, которые помогут улучшить самочувствие, или просто приятно проведете время. Как вы понимаете, у меня своеобразные представления о приятном времяпрепровождении — но вдруг вы такой же медицинский инфоманьяк?

ЧАСТЬ 1

ГЛУПЫЕ ВОПРОСЫ О БОЛЕЗНЯХ

ОПЯТЬ ПРОСТУДА. КАК ЕЕ ЛЕЧИТЬ?

Если коротко — никак.

А теперь подробнее. «Простудой» в народе чаще всего называют любую **острую респираторную вирусную инфекцию** (ОРВИ), которая вызывает следующие симптомы:

- боль в горле;
- насморк;
- кашель;
- повышенную температуру тела.

Возбудителей простуды очень много, их буквально сотни. На сегодняшний день известно [1] порядка 200 вирусов, способных вызывать ОРВИ. Самые распространенные из них — **риновирусы**: именно они ответственны за 10–40% простуд. Особенно тех, которые мы называем «сезонными» — ведь риновирусы особо активны весной и осенью.

На втором месте — **коронавирусы**. Да, мы сталкивались с коронавирусами задолго до пандемии ковида! Уче-

ные знают примерно о трех десятках коронавирусов, вызывающих ОРВИ у людей и животных, из них три-четыре штамма провоцируют 20% человеческих простуд. Тот коронавирус, который сломал нашу привычную жизнь — SARS-Cov-2, — несколько отличается от своих «простудных» собратьев, поэтому о нем мы поговорим в другой главе.

Помимо риновирусов и коронавирусов, есть и другие возбудители ОРВИ — в частности, **аденовирусы**, вирусы парагриппа.

Но важно запомнить, что простуда — это всегда вирусное заболевание. Человек не может заболеть от того, что его просто «продуло» или он вспотел на жаре, а потом сел под кондиционер. Без вируса-возбудителя никакой простуды не разовьется. Другое дело, если вы сильно переохладитесь, что вызовет стресс и снизит защитные функции организма, а потом потрете нос грязными руками, на которых оказались частицы вируса — тогда вы можете получить ОРВИ. Почаще мойте руки (надеюсь, ковид научил вас делать это правильно) — и тогда можно не бояться открытых форточек!

Да, кстати, вирусное происхождение простуд также означает, что фраза «я не заразна, я просто простудилась» лишена смысла.

ЛЮБАЯ ПРОСТУДА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗАРАЗНА, ПОСКОЛЬКУ ВЫЗВАНА ВИРУСАМИ, КОТОРЫЕ ПЕРЕДАЮТСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ.

Но степень этой заразности, конечно, может быть разной: она зависит от конкретного штамма, от того, сталкивался ли с этим вирусом тот, кто контактирует с больным, и имеет ли от него иммунитет, и так далее.

Из-за того, что простуду вызывают сотни вирусов, часть из которых даже не распознана наукой, никто не разрабатывает от нее специфического лечения. Только представьте, сколько потребовалось бы сил и денег, чтобы сделать таблетки от 200 вирусов. А ведь они еще и могут мутировать! В общем, довольно бесполезная и неблагодарная затея — особенно с учетом того, что простуда практически всегда проходит сама и редко вызывает осложнения.

Так что во время ОРВИ можно помочь больному разве что симптоматическим лечением. Больше теплого питья, сна и отдыха, если беспокоит повышенная температура — парацетамол или ибупрофен. Сосудосуживающие капли можно применять — не дольше недели — для борьбы с заложенностью носа. От боли в горле и кашля тоже есть леденцы, сиропы и «брызгалки» — применять их можно, если это облегчит ваше состояние, но вовсе не обязательно.

Запомните: все лекарства, которые обещают «вылечить» вашу простуду, — это пустышки! Эффективных средств от ОРВИ просто не существует. Все эти арбидолы, кагоцелы и прочие оциллококцинумы не имеют доказательств своей эффективности, которые были бы признаны мировым научным сообществом. А некоторые из них (тот же оциллококцидум) еще и относятся к гомеопатии, которая не может работать в принципе — об этом мы подробно поговорим в части 2. Если вы что-то пили «от простуды» и вам «помогло», вероятно, то, что помогло вам на самом деле, — время.

Так что хочется закончить банальной, но от того не менее верной фразой: «Если простуду лечить, она пройдет за неделю, а если нет — то за семь дней».

Если же симптомы простуды за неделю не проходят, имеет смысл обратиться к врачу. Возможно, у вас не простуда, а аллергия, грипп или ковид, либо в результате ОРВИ развились бактериальные осложнения — такое иногда случается. В таком случае у вас может возникнуть ангина, гайморит, отит или даже пневмония, которые уже действительно надо лечить — антибиотиками.

ГРИПП – ЭТО ПРИМЕРНО ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО И ПРОСТУДА?

Гриппом в народе принято называть любую достаточно тяжелую простуду, которую не получается перенести на ногах. А как все-таки отличить [2] настоящий грипп от других ОРВИ?

И грипп, и ОРВИ вызываются вирусами.

В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ ГРИПП ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТНЫМ СЛУЧАЕМ ОРВИ.

Но если у простудных заболеваний много вирусозбудителей, то причиной гриппа становится один конкретный — **вирус гриппа**. И у него достаточно специфические симптомы, по которым можно распознать эту — довольно опасную — болезнь.

Температура. При заражении обычными риновирусами и аденовирусами лихорадка если и есть, то небольшая — чуть выше 37 °С. Изредка температура может подняться до 38–38,5 °С. Для гриппа сильная лихорадка — обычное дело. Заболевшие гриппом люди жалуются на температуру под 40 °С, которая поднимается резко, в первые же часы болезни и может держаться три-четыре дня.

Боль в горле. Простуда обычно начинается с умеренной или сильной боли в горле, которая проходит за пару дней. При гриппе горло болит не всегда, хотя это возможно.

Насморк. Это типичное проявление простуды — вслед за болью в горле появляется насморк. Сначала из носа течет, потом появляется заложенность. Из-за насморка простуженные люди часто чихают. Для гриппа насморк, заложенность носа и чихание не характерны, но иногда все же встречаются.

Боль в голове и мышцах. Эти симптомы появляются в основном при гриппе, вместе с сильной лихорадкой.

Слабость. Человек, подхвативший вирус гриппа, чувствует себя очень вялым, практически обессиленным. Слабость присутствует на протяжении всей болезни и может сохраняться пару недель после выздоровления. При других ОРВИ настолько серьезного упадка сил не бывает, может присутствовать лишь небольшая вялость.

Кашель. На четвертый-пятый день простуды может появиться небольшой кашель. Как правило, он поверхностный и сухой, не доставляет сильного дискомфорта. У людей, заболевших гриппом, кашель есть почти всегда, и он куда более серьезный и неприятный. Он приступообразный, надрывный, может отходить мокрота. Больные гриппом также жалуются на боль в районе грудной клетки.

СИМПТОМАТИЧЕСКИ ГРИПП БОЛЬШЕ ПОХОЖ НА КОВИД, ЧЕМ НА ОБЫЧНУЮ ПРОСТУДУ.

О коронавирусной инфекции мы еще поговорим, а пока постараемся ответить на вопрос: почему так важно отличать грипп от простуды?

И грипп, и другие простудные заболевания проходят самостоятельно, обычно в течение недели. Лечить нужно только симптомы: сбивать слишком высокую температуру, промывать нос, полоскать горло, при необходимости принимать отхаркивающие средства и муколитики.

Но если простуда пройдет, не оставив и следа, то грипп чреват серьезными осложнениями — особенно для людей из **групп риска**. К ним относятся:

- дети до пяти лет (и в особенности малыши до двух лет);
- пожилые люди старше 65 лет;
- беременные женщины, женщины после родов в период до двух недель;
- люди, страдающие астмой, хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ);
- люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: пороком сердца или ишемической болезнью сердца, особенно осложненной хронической сердечной недостаточностью;
- люди с неврологическими расстройствами: эпилепсией, детским церебральным параличом (ДЦП), мышечной дистрофией, травмами спинного мозга;
- больные сахарным диабетом;
- люди с хроническими заболеваниями печени и почек;
- люди с ослабленным иммунитетом (вследствие ВИЧ или лечения рака);
- люди с сильным ожирением (индекс массы тела выше 40 кг/м²).

Всем тем, кто относится к группе повышенного риска, необходимо ежегодно делать прививку от гриппа — это единственная эффективная мера профилактики. Впрочем, всем остальным вакцинация тоже не помешает.

Но если вы все же не сделали прививку и подхватили вирус — или сделали, но все равно заболели гриппом, — каких осложнений можно ждать и как с ними бороться?

Тревожные звоночки

Стоит насторожиться, если во время гриппа температура держится дольше трех-четырех дней — это может говорить о том, что присоединилась вторичная инфекция, которая вызвала: бронхит, пневмонию, тонзиллит (ангина), синусит (гайморит или другие воспаления пазух носа), отит (обычно бывает у детей).

При **тонзиллите** боль в горле очень сильная, настолько, что глотать становится невыносимо. Миндалины увеличиваются, в них образуются гнойные пробки. Температура, которая уже начала спадать, вновь поднимается до высоких значений — вплоть до 40 °С. Лечится ангина антибиотиками.

При **синусите** заложенность носа не проходит в течение 5–7 дней. Держится повышенная температура, начинает болеть голова, в особенности в области глаз и лба. Иногда при синусите требуется принимать антибиотики, но зачастую можно обойтись местными средствами и промыванием носа. В особо запущенных случаях делают проколы, через которые удаляют скопившийся в носовых пазухах гной.

СРЕДИ САМЫХ НЕПРИЯТНЫХ И ОПАСНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА – БРОНХИТ И ПНЕВМОНИЯ.

У человека можно заподозрить **бронхит**, если кашель после перенесенного гриппа не проходит даже спустя 2–3 недели. При бронхите грудная клетка «заложена», ка-