

ДОКТОР ЕВДОКИМЕНКО
О САМОМ ГЛАВНОМ
В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



**ДОКТОР
ЕВДОКИМЕНКО**

**БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ
В НАШЕЙ
СТРАНЕ**

Издательство АСТ
МОСКВА

УДК 616.7
ББК 54.18
Е15

Евдокименко, Павел Валериевич.

Е15 Быть здоровым в нашей стране / П.В. Евдокименко. —
Москва : Издательство АСТ, 2015. — 288 с.
ISBN 978-5-17-086801-8.

Современная медицина давно превратилась в бизнес, многие врачи без зазрения совести разводят пациентов на деньги, диагностируют несуществующие болезни и назначают своим пациентам «коммерчески обоснованное лечение», отработывая интересы фармакологических компаний. Большинство больных людей вынуждены годами, а порой и пожизненно пить сомнительные, а то и просто вредные лекарства, обладающие огромным количеством побочных эффектов.

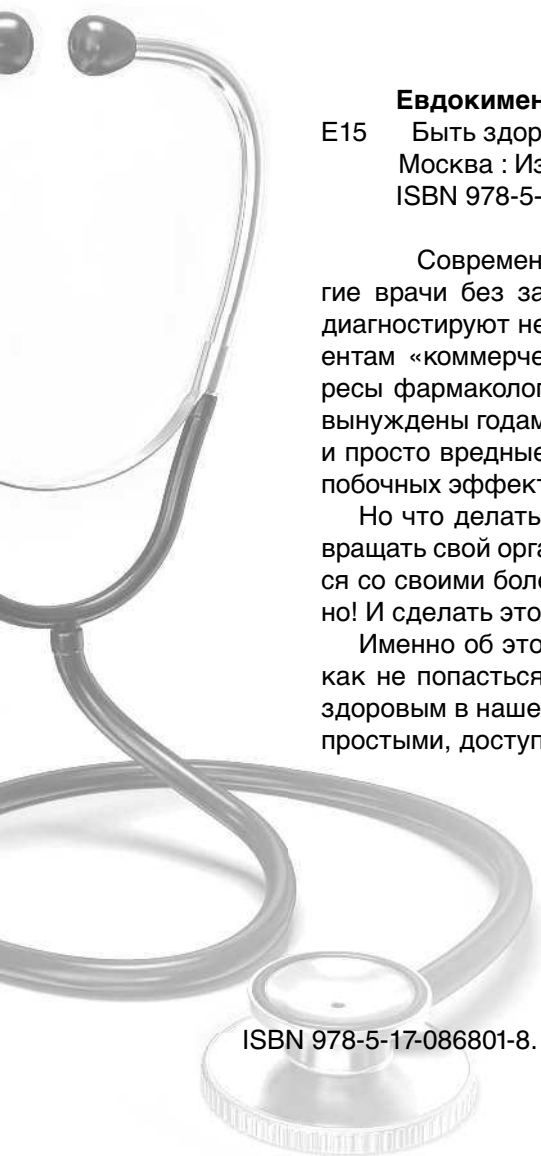
Но что делать тем, кто не хочет горстями пить таблетки и превращать свой организм в «ходячий химзавод»? Можно ли справиться со своими болезнями без ненужной химии (таблеток)? Да, можно! И сделать это не так уж трудно.

Именно об этом и пойдет речь в моей книге. Вы узнаете о том, как не попасться на удочки «коммерческой медицины», как быть здоровым в нашей стране и продлить себе жизнь, исцеляя болезни простыми, доступными и безвредными способами.

УДК 616.7
ББК 54.18

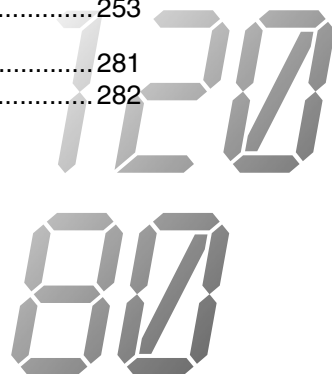
ISBN 978-5-17-086801-8.

© Евдокименко П.В.
© ООО «Издательство АСТ»



Оглавление

Предисловие.....	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СТРАШИЛКИ	
Глава 1. Дети томограммы.....	12
Глава 2. Как бы опухоль.....	19
Глава 3. Болезнь, которой нет.....	25
Глава 4. Незаразная зараза.....	30
Глава 5. Червячки сомнения.....	43
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ВИТАМИННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ	
Глава 6. Витаминная недостаточность мозга.....	58
Глава 7. Страсти по антиоксидантам.....	64
Глава 8. «Святая» аскорбинка.....	69
Глава 9. Покормите меня витаминами.....	76
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ГИПЕРТОНИЯ. НУ ОЧЕНЬ ВЫГОДНАЯ БОЛЕЗНЬ	
Глава 10. Повышенное давление обмана.....	90
Глава 11. Удар по мишени.....	102
Глава 12. Простые решения несложной задачи.....	128
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. НЕСЛАДКАЯ ПАРОЧКА	
Глава 13. Его высочество высокий холестерин.....	155
Глава 14. Холестерин не пройдет.....	164
Глава 15. Сахарная печаль.....	177
Глава 16. Секрет на миллион.....	182
Глава 17. Снижаем сахар по стахановски!.....	190
ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ДОСАДНЫЕ «МЕЛОЧИ»	
Глава 18. Головная боль — «загадочная и таинственная».....	204
Глава 19. А внутри огонь горит.....	214
Глава 20. Прощай, молочница!.....	230
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	
Дыхательные упражнения для снижения повышенного давления.....	245
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2	
Упражнения для снижения уровня сахара в крови и лечения сахарного диабета.....	253
Послесловие.....	281
Об авторе.....	282



Предисловие

Когда-то, будучи еще начинающим врачом, я с удивлением наблюдал за тем, как моя любимая бабушка каждое утро принимает целую горсть таблеток.

Там были таблетки ото всего: 3 штуки — от давления, одна — от холестерина, еще одна — от диабета, и одна для сердца.

Крутая смесь, я вам скажу, целая химическая фабрика!

Я наблюдал за приемом всех этих лекарств, удивлялся, но вмешаться, к сожалению, не решился. Ведь бабушка была не простым человеком, она была судьей Верховного суда России, и таблетки ей прописывали не где-нибудь, а в ЦКБ, в знаменитой Кремлёвке!

И хотя я хорошо знал химию и биохимию, а потому понимал, что даже самый мощный компьютер не сможет просчитать последствия взаимодействия между собой такого количества химических веществ (лекарств) и их воздействия на организм, но оспорить назначение уважаемых профессоров из ЦКБ я тогда не рискнул. А зря!

Однажды сработала «мина замедленного действия» — побочное действие одного из лекарств — и моей бабушки не стало.

Кстати, о том побочном эффекте в аннотации к бабушкиным таблеткам было честно написано: «при приеме препарата возможны головокружение, слабость; в редких случаях — потеря сознания или развитие инсульта».

Все честно. Так что и винить вроде бы некого. Ну не повезло чуть-чуть, и ни таблетки, ни выписавшие их врачи вроде бы не виноваты.

М-да... Выпей яду, и будет тебе счастье...

Самое обидное, что все, подчеркиваю, все бабушкины болезни сейчас я бы без труда вылечил без единой таблетки, простыми и безвредными способами.

Именно ей, моей любимой бабушке, посвящаю эту книгу.

Я расскажу в книге о том, как нас обманывают врачи, и о том, как не попасться на удочки «коммерческой медицины». Научу, как жить без ненужных лекарств, и как оставаться здоровыми, исцеляя свои болезни простыми и доступными способами.

Очень надеюсь, что книга окажется для вас полезной.

С уважением, Ваш доктор Евдокименко.

Кто-то из вас может подумать, что этой книгой я выступаю против всех врачей. Это не так. Сразу хочу сказать:

Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ВРАЧЕЙ

Особенно хороших врачей. Да что там говорить, даже простых обычных врачей, честных трудяг, которых, к счастью, у нас в стране еще осталось очень много.

Их можно найти в поликлиниках и в государственных больницах, в частных медицинских центрах и во многих платных клиниках. «Не за страх, а за совесть» они каждый день честно спасают чужие жизни и здоровье.

ПЕРЕД ТАКИМ ВРАЧАМИ Я СНИМАЮ ШЛЯПУ И ГОТОВ ПОКЛОНИТЬСЯ ИМ В ПОЯС.

Но в то же время я понимаю, что для заболевшего человека поиск хорошего врача — нечто вроде лотереи, и шанс «нарваться» на недобросовестного хапугу довольно велик. Потому-то я и вынужден заниматься неблагодарным делом — рассказывать вам о том, как не стать жертвами мошенников в белых халатах и как избежать ненужного «коммерчески обоснованного лечения».

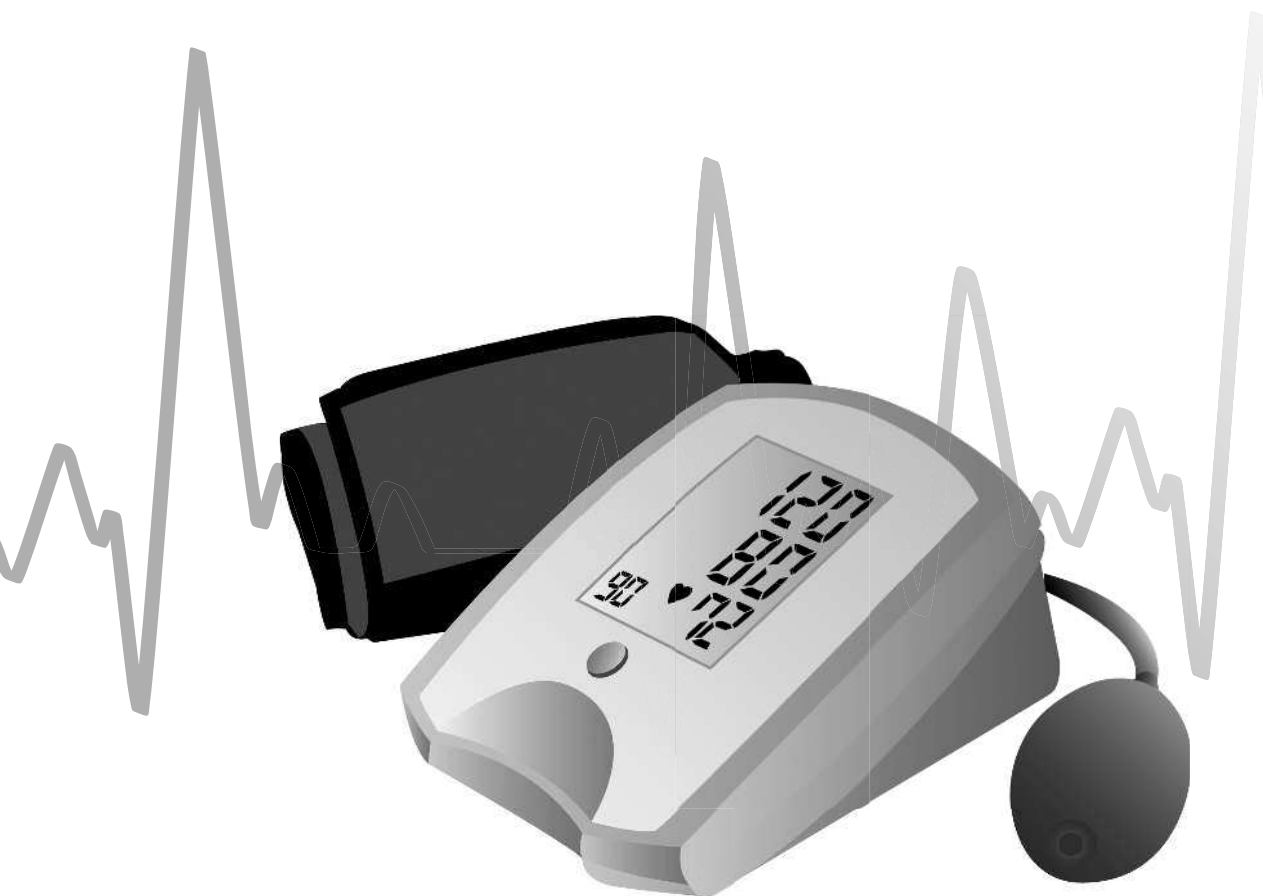
Ведь кто-то же должен это сделать?





Часть первая

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СТРАШИЛКИ



Доктор ЕВДОКИМЕНКО



«Спасение утопающих — дело рук самих утопающих», — эта крылатая фраза из сатирического романа «12 стульев» наилучшим образом отражает положение дел в современной медицине.

Если вы заболели, и у вас нет денег, вы вряд ли получите качественную медицинскую помощь. Ведь в этом случае вы сможете обратиться лишь к измученным, уставшим, измороженным врачам из районной поликлиники. Которым, будем откровенны, нет до вас никакого дела. У них и без вас хватает бумажной волокиты. Справки, карточки, рецепты, отчеты — на это у районных врачей уходит около 80% рабочего времени. На вас у них остается только 20% времени и ноль процентов сил и желания.

Но предположим, вы заболели, и у вас есть деньги. Тогда как?

Тогда, как ни странно, всё может сложиться еще хуже. Скорее всего, современные медицинские дельцы расскажут вам о том, что вы тяжело больны — даже если ваша болячка совсем невинна и безобидна.

То есть сначала вас запугают, лишат вас сна и покоя, а потом выкачают из вас максимально возможные деньги.

«Ничего личного, только бизнес», — как любил говаривать Аль Капоне.

Ведь почти вся современная медицина построена на обмане.

«Обогащайся. О врачебной этике и морали подумаешь позже» — вот лозунг медицинских «жучков», всевозможных «комбинаторов» в белых халатах.

Как театр начинается с вешалки, точно также обман и раскрутка любого пациента начинаются с всевозможных диагностических процедур и устрашающих диагнозов. Ну что ж. Пожалуй, и мы с вами тоже начнем нашу беседу с разговора о диагностике и диагнозах.



ГЛАВА 1. ДЕТИ ТОМОГРАММЫ

Есть такая профессия — людей пугать

Двадцать — двадцать пять лет назад, когда я только начинал изучать болезни спины и суставов, диагностика этих болезней была настоящим искусством.

Что за оборудование было у нас в то время? С помощью чего мы, врачи, могли поставить правильный диагноз? Компьютерных и магнитно-резонансных томографов по всей Москве, не говоря уже о провинции, было раз-два, и обчелся. И пристроить пациента на томографическое обследование было тогда невероятной удачей. Даже по блату это не всегда удавалось сделать.

Из всех диагностических процедур, позволявших нам в деталях рассмотреть позвоночник пациента, широко доступен был только рентген.

Однако рентген показывает только кости. А что происходит в спине на уровне мягких тканей (хрящей, связок, межпозвонковых дисков), мы не видели и увидеть с помощью рентгена никак не могли.

Но вот парадокс: работая почти вслепую, мы умудрялись ставить правильные диагнозы и чаще всего успешно лечили своих больных.

Прошло несколько лет, и ситуация с томографами изменилась. Сначала компьютерные, а потом и магнитно-резонансные томографы распространились повсеместно. Обследование на томографе, перестало наконец быть «удовольствием лишь для избранных».

Казалось бы, настал золотой век диагностики. Ведь с помощью компьютерной, и особенно магнитно-резонансной томографии, диагноз в большинстве случаев теперь можно ставить почти со стопроцентной точностью.

Упростилась диагностика не только болезней спины. Гораздо проще стало диагностировать болезни головы, внутренних органов и суставов. В нашем теле не осталось, наверное, ни одного уголка, который нельзя

было бы рассмотреть с помощью магнитной или компьютерной томографии. Рай для диагноста, да и только.

Здесь бы нам радоваться и млеть от счастья, но появилась новая напасть — «дети томограммы», гипердиагностика. То есть постоянно стали возникать ситуации, когда врач на основании томографического исследования ставит пациенту неправильный устрашающий диагноз — по ошибке, по скудоумию или умышленно.

Какие неправильные диагнозы на основании томограммы ставят чаще всего?

ХИТ № 1 — ГРЫЖИ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ

Этот диагноз врачи теперь очень любят. Однако, друзья мои, если у вас нашли грыжу в позвоночнике, это еще не значит, что она у вас есть.

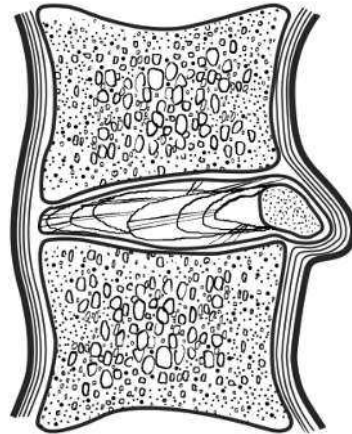
Только не поймите меня неправильно. Я не пытаюсь доказать вам, что грыжи межпозвонковых дисков бывают у людей очень редко. Я только пытаюсь сказать, что грыжи дисков бывают гораздо реже, чем их находят.

Например, пациенту проводят магнитно-резонансную томографию поясничного отдела позвоночника, и видят на томограмме, что межпозвонковый диск выпячивается назад, в сторону спинномозгового канала.

Вообще-то такое выпячивание диска, направленное в сторону спинномозгового канала, действительно считается грыжей (или протрузией), и может привести к неприятным последствиям — особенно если оно больших размеров. Например, 6–7 мм и больше.

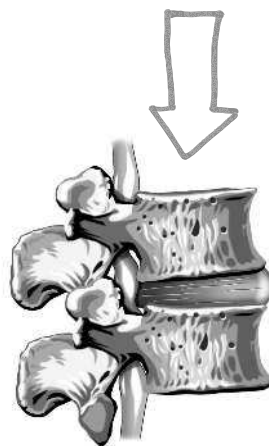
Бывают даже грыжи размером 8–12 мм. Такие крупные грыжи способны защемить, скажем, седалищный или бедренный нерв. И тогда пострадавшего скрючит от сильнейшей боли в спине и ноге. Именно так проявляются грыжи диска в поясничном отделе позвоночника.

А если большая грыжа вылезла в шейном отделе позвоночника, пострадавшего «прострелит» в одну руку и половину шеи.



Грыжа диска





Вытягивание диска от его сдавливания

Неприятно. Очень болезненно. И, казалось бы, о чем тут спорить? Вот они, проявления грыжи диска, налицо. Теперь нужно срочно бежать к нейрохирургу и пытаться эту грыжу лечить, или даже ее отрезать (то есть делать операцию на позвоночнике), а не спорить о диагнозе.

Все верно. Если грыжа большая, спорить действительно не о чем.

Ну а если выпячивание маленькое, 2–3 мм? Большинство специалистов по диагностике все равно очень часто называют такие небольшие выпячивания грыжами дисков, и рекомендуют это выпячивание усиленно лечить.

А вот это уже странно. Дело в том, **у любого** человека старше 30–40 лет есть выпячивания дисков позвоночника размером 2–3 мм. Речь идет об обычных возрастных изменениях.

Даже у молодых людей такое выпячивание — вполне нормальное дело. Ведь мы — существа прямоходящие. При ходьбе и при стоянии вес тела давит на позвоночник, давит на межпозвоночные диски. Потому они немножко сплющиваются (от нашего веса) и слегка «вылезают» в стороны. Как сплющился бы от давления любой мяч, даже очень упругий.

Убери давление — и мяч снова примет стандартную форму. Диски тоже принимают стандартную форму, если снизить давление (лечь, например). Но постепенно, не сразу.

Еще раз повторю: выпячивание диска размером 2–3 мм — это никакая не грыжа, это норма. И лечения здесь не требуется.

Нормальные врачи об этом знают. Но.... с нормальными врачами сейчас напряженка. А остальные принимаются лечить грыжу, которой нет.

Вот типичный случай из практики. На прием ко мне пришла женщина, у которой иногда болела шея. На магнитно-резонансной томографии шейного отдела позвоночника у женщины нашли несколько выпячиваний дисков размером по 2 мм. И поставили диагноз: «множественные грыжи дисков». С этим диагнозом женщина была направлена к нейрохирургу — решать вопрос об операции по удалению «грыж».

К счастью для нее, рекомендацию посетить нейрохирурга женщина проигнорировала. Она навела справки, и от своей подруги, ранее у меня лечившейся, узнала о «докторе, который лечит грыжи без операции». После чего пришла ко мне на консультацию.

На консультации я выяснил, что никаких симптомов грыжи у женщины нет — в руку боль не простреливает, постоянной острой боли в шее у нее тоже нет. И вообще шея побаливает несильно — причем только тогда, когда женщина слишком долго работает за компьютером. Но стоит ей подвигаться или сделать несколько простых упражнений для шеи, как все неприятные ощущения тут же исчезают (а при грыже, наоборот, от активных движений боль должна была бы усиливаться).

В общем, налицо был «синдром бухгалтера» — у бухгалтеров, подолгу сидящих за компьютером, мышцы шеи затекают от долгого сидения и начинают поднывать. Такие же симптомы характерны для большинства людей, занимающихся сидячей работой.

К слову, женщина и в самом деле оказалась бухгалтером. И даже осанка у нее была «бухгалтерской»: от долгого пребывания в одной позе у людей сидячего труда голова со временем как бы втягивается в плечи, шейные мышцы сжимаются и укорачиваются. В результате шея выглядит толще и короче, а плечи становятся покатыми. Образуется своеобразная сутулость с постоянным наклоном головы вперед.

Справиться с этой проблемой можно очень просто — массажем и гимнастикой.

Ну а причем здесь грыжи дисков? Ведь женщину-то собирались лечить от грыж! Которых у нее не было!

Таких случаев много, очень много. И кто-то с такими «грыжами дисков» попадает к нейрохирургам. Кого-то даже оперируют....

