

УДК 616.9
ББК 55.1
М 99

Александр Мясников — кандидат медицинских наук, доктор медицины США, потомственный врач

Рецензент — **Светлана Петровна Попова**, канд. мед. наук, доцент, врач высшей категории, преподаватель кафедры инфекционных болезней Российского университета дружбы народов (РУДН)

Мясников, Александр Леонидович.

М 99 Свой—чужой : как остаться в живых в новой инфекционной войне / А.Л. Мясников. — Москва : Эксмо, 2015. — 272 с. — (О самом главном с доктором Мясниковым).

Новая книга доктора Мясникова — может быть, самая важная на сегодня. Почему стали повторяться случаи, когда в больницу привозят человека с гриппом, а через несколько дней он умирает от пневмонии? Врачи разводят руками, так как даже самое современное лекарство не помогло. Наивные бактерии, падавшие замертво при одном виде пенициллина, на наших глазах мутируют, перерождаются в разноликих монстров и с разных сторон атакуют наш организм.

Пользуясь нашим страхом и справедливым желанием защитить себя и близких, фармкомпания с ТВ-экранов настойчиво предлагают препараты для «поддержания иммунитета». Вы не будете тратить деньги зря, когда прочитаете книгу.

Некоторые широко известные болезни не заподозришь в том, что они имеют инфекционную природу, например ожирение, астма, гастрит, некоторые виды рака или цирроз печени. Как действовать, чтобы поставить надежную защиту против каждой из напастей, — вы найдете всё, начиная от обычного поноса и заканчивая половыми инфекциями и туберкулезом.

Давайте не будем поддаваться панике, пить понапрасну антибиотики, а станем осознанно заботиться о своем здоровье. Пусть все у нас будет хорошо!

УДК 616.9
ББК 55.1

Научно-популярное издание

О САМОМ ГЛАВНОМ С ДОКТОРОМ МЯСНИКОВЫМ

Мясников Александр Леонидович

СВОЙ—ЧУЖОЙ

Как остаться в живых в новой инфекционной войне

Директор редакции *Е. Капёв*. Ответственный редактор *О. Шестова*
Литературный редактор *С. Сафонова*. Корректор *В. Елетина*
Компьютерная верстка *Ю. Бурыкина*. Художественный редактор *П. Петров*

Текст публикуется в авторской редакции.

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Түркістан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский кыш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92; факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 04.02.2015. Формат 70x100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,04.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-79295-5



9 785699 792955 >

ISBN 978-5-699-79295-5



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Цифра. Книга. Дух. Книжки



© Мясников А.Л., 2015

© Тихонов М.В., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Глава 1. Кто в чьем мире живет?	9
1. Бактерии	14
2. Вирусы.	28
3. Паразиты	38
4. Грибки.	44
Глава 2. Тот самый иммунитет	47
Глава 3. От чего все-таки нас предохраняют прививки	67
Глава 4. «Кажется, я заболел (а)...».	83
1. Грипп	88
2. ОРЗ.	95
3. Ангины	96
4. Острый бронхит	102

Глава 5. О пользе мытья рук	111
1. Стафилококковая инфекция	113
2. Менингит	118
3. Энттеровирусы	124
4. Гепатит А	127
Глава 6. «Большие братья»	131
1. Туберкулез	133
2. Вирус иммунодефицита и СПИД	145
3. Хронические инфекционные гепатиты	156
Глава 7. Путешествия за три моря	167
1. Лихорадка Эбола	170
2. Чума	175
3. Малярия	177
4. Сонная болезнь или африканский трипаносомоз	182
5. Лихорадка Крым-Конго	184
6. Желтая лихорадка и другие...	185
7. Боррелиоз или болезнь Лайма	187
Глава 8. Секс и инфекционные болезни	191
1. Уреаплазма	193
2. Хламидиоз	195
3. Гонорея (триппер)	199
4. Сифилис	201
5. Трихомониаз	203

6. Герпес	204
7. Инфекции мочевыводящих путей.	206
Глава 9. Понос и пищевые отравления.	211
Глава 10. Знакомьтесь – антибиотики	225
Глава 11. Истории из врачебной практики	245
1. «Горячие» норвежские специалисты.	247
2. Российско-американские отношения.	250
3. Технологии каменного века	252
4. Родственные души	253
5. Случай на охоте	254
6. Обучение медицине по-французски.	257
Послесловие	260
Полезные таблицы.	263
Предметный указатель	271

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как часто мы произносим фразу: «Если бы мне 3 года назад сказали, что произойдет то, что сейчас происходит, я бы никогда не поверил!». Отсюда, кстати, логический вывод — мы, скорее всего, неправильно представляем и прогнозируем свое будущее. Ведь пройдет еще 3 года, и мы опять будем удивляться: ну кто бы мне сказал в 2014-м, что... ну и далее по тексту! Вот и я: кто бы мне тогда сказал, что я буду писать книги? Только бы саркастически хмыкнул в ответ! Теперь же у меня ощущение, что я делаю полезное дело, — это и обнадеживает, и стимулирует!

Врач, общаясь с пациентом, концентрируется на его медицинских проблемах, часто не всматриваясь, что там, за камнями в желчном пузыре, за хроническим кашлем или болями в сердце... И возможно, это в какой-то степени оправдано: невозможно пропускать всех через свою душу, тогда не останется сил на диагностику и лечение. Как говорил главный герой моей настольной книги Леонида Соболева «Капитальный ремонт» лейтенант Ливитин: «Только хлопотно, доложу я тебе, целой ротой человеческих душ командовать. Пожалуй, в печали их вглядываясь, на стрельбе мишеней не разглядишь!»

Во время встреч с читателями, на теле- и радиопередачах ситуация другая: ваши вопросы, рассказы, истории, возражения, критика, дают представление о том, что вас волнует, что вам интересно, что бы вы хотели еще узнать. И действительно, разговор о самом главном — о нашем здоровье — не может никого оставить равнодушным! Кто-то согласен со мной и правильно воспринимает информацию, кто-то спорит и настаивает на своем, но вот чего я не вижу на таких встречах, так это равнодушных лиц!

Повышенный холестерин, стоит ли принимать статины, диабет, боли в спине и суставах, мигрень, БАДы, гомеопатия, стволовые клетки, судороги ног и многое-многое другое интересует вас, и о многом вы имеете свое представление. И как-то постепенно обрисовалась своего рода «слепая зона» ваших интересов — инфекции... Дальше вопросов «вредны ли прививки?» и «нужны ли антибиотики?» мы обычно не заходим. Почему? Все об этом знаем? Или решили, что инфекции — это проблема прошедшего времени, и в 21-м веке о ней и говорить нечего? Ах, как хорошо, если бы это было так! Кардиологи и онкологи с плохо скрываемой гордостью спорят, чьи болезни выкашивают больше людей, психиатры неожиданно поднажали и стали всех обходить по числу нетрудоспособных в результате депрессий. И как-то никто не замечает, что спор этот происходит на крышке пороховой бочки с дымящимся фитилём и надписью «инфекции»!

Антипрививочное движение недалеких и ограниченных людей с явными психопатами и мошенниками во главе

и преступно доступное и широкое применение антибиотиков привели к тому, что мы остались практически беззащитны! Да, мы уже почти победили врага, зажали его в угол, кого-то вообще извели... И расслабились!

Меня с детства возмущали сцены из фильмов, когда благородный главный герой, повергнув врага, поворачивается к нему спиной и уходит. А он, гад, приподнимается на одной руке и целится главному герою в спину! Как я возмущался: «Ну что же ты его не добил!»

А наш враг уже не приподнимается — встает в полный рост. И это уже не старые знакомые — наивные бактерии, падающие замертво при одном виде пенициллина. Это монстры, имена которых и не выговорить, и которым «закусить» антибиотиком только в радость! А мы все не замечаем этой зловещей гигантской тени за спиной и продолжаем гордо идти со спокойной улыбкой на лице и игрушечным кольцом в кобуре... «К оружию, граждане!». «Aux armes, citoyens!». СВОБОДА от инфекций, РАВЕНСТВО в лечебных подходах и БРАТСТВО здоровых и защищенных людей!

Глава 1

КТО В ЧЬЕМ МИРЕ ЖИВЕТ?

- 1 Бактерии
- 2 Вирусы
- 3 Паразиты
- 4 Грибки

Ученые спорят о сроках появления «человека разумного», противопоставляют постулату божественного происхождения теорию Дарвина. Кто-то, понимая ограниченность и наивную прямолинейность предположения происхождения человека от обезьяны, кивает на инопланетян. Но все это мышинная возня огромных кусков биомассы, вдруг оказавшихся в космически древнем мире микроорганизмов!

«И назвал Бог сушу землёю, а собрание вод назвал морями. И увидел Бог, что [это] хорошо.

И сказал Бог: да произрастит земля зелень, траву, сеющую семя, дерево плодовитое, приносящее по роду своему плод, в котором семя его на земле. И стало так».

Да, День третий, а ведь бактерии и вирусы уже были! Видимо, уже на День второй! Ведь сейчас в далеком космосе находят микроорганизмы, еще ни травы, ни «семена плодовитого», а они уже тут, извольте видеть! Бактерии, вирусы, прионы, грибы, простейшие — огромный мир живых существ, в который мы вторглись, никого не спросив и в дверь не постучав!

Бактерии проникли в организм самых первых людей. Хорошо, не Адам и Ева, но кто-то же был первым? Если это та самая пресловутая обезьяна, которая вдруг стала мыслить и пошла разжигать костер, — там и подавно микроорганизмы уже исчислялись миллиардами! Дальше вообще не очень понятно... Могли ведь сразу убить! До всякого там иммунитета — его надо было еще развить!

То, что я сейчас говорю, скорее гипотеза, не надо относиться к ней слишком серьезно. И все-таки меня порази-

ло недавнее исследование, доказавшее, что токсоплазма может менять поведение людей!

Токсоплазма, попадая в организм человека, остается там навсегда. Исследование показало, что носители токсоплазмы и люди, свободные от нее, ведут себя по-разному. Дальше. Важнейшее и абсолютно незаменимое звено в цикле развития токсоплазмы — это кошки. Посмотрите, как мы их любим! Лелеем, холим! Пророк Мухаммед, чтобы не потревожить кошку, спавшую на широком рукаве его шелкового халата, вставая, просто этот рукав отрезал! В древней Грузии за убийство кошки полагалась смертная казнь!

Подумайте о трех фактах:

- ① Доказано, что токсоплазма может менять поведение человека.
- ② Токсоплазмы кошке жизненно необходимы.
- ③ Большинство из нас обожает кошек.

Вывод, основанный на этих фактах, таков: токсоплазма, поселившись у нас в организме, подспудно генерирует у нас любовь к кошкам и заставляет проявлять заботу о них, превращая нас в своеобразных пастухов, необходимых их организмам!

Хотите опровергнуть? Для этого надо сравнить анализы крови на носительство токсоплазмоза у тех, кто обожает кошек, и тех, их не любит! Конечно, это до некоторой степени фантазии!

Но вот посмотрите, какое исследование провели в 2014 году американские онкологи и какие сделали выводы. Сравнив наши пищевые пристрастия и индивидуальные особенности микрофлоры кишечника и тщательно все проанализировав, они пишут: «Микробы обладают способностью манипулировать поведением и настроением (человека), изменяя нервные сигналы, перенастраивая наши вкусовые рецепторы путем выделения особых химических веществ и токсинов» (Athena Aktipis, PhD, Arizona State University, Phoenix)!

Теперь совесть может быть чиста: это не мы тянем очередную конфету в рот, не по своей воле наворачиваем зараз пачку пельменей, а потом еще и идем ночью к холодильнику — это всё живущие в нас бактерии дергают за веревочки, а без них бы мы, конечно, питались одними фруктами и цветочной пылью!

**Микробы могут изменять поведение
и привычки человека. Так считают
американские врачи.**

Шутки шутками, но работы по исследованию возможности влияния бактерий на поведение человека продолжают, и, боюсь, дождемся-таки данных о связи хламидийной инфекции или уреаплазмы с нашими предпочтениями в выборе половых партнеров! Хотя в 2012 году ВОЗ признала любовь заболеванием (да-да, код в Международной классификации болезней: F63.9), теперь не хватало еще, чтобы инфекционным!

Большинство обитающих в нас микроорганизмов — так называемые сапрофиты — живут, кормятся, но нам не вредят. Более того, некоторые из них нам необходимы для нормальной жизнедеятельности! (Только погодите бежать за полезными бактериями в аптеку, дочитайте сначала!) Может, мы своеобразные «коровы», домашний скот для микроорганизмов? Да и пусть, мы не гордые, жрите, только вредить зачем?! Видимо, беспредельщики» есть везде! Или численность народонаселения действительно надо регулировать естественным путем (похоже, Мальтус был прав, вот и Дэн Браун о том же — если читали его «Инферно»)? На войны надежда была плоха — много ли мечом или кремневым пистолетом навоюешь? А как только мы стали себя уничтожать уже «промышленно» — пожалуйста, появились антибиотики, а то перебор получается! Сейчас же как-то вообще беспросветно: и о третьей мировой пишут как о возможной вещи, и лечебные возможности свелись к 50-летнему минимуму! Пора, пора включать мозг и сообща менять ситуацию!

Давайте знакомиться с микромиром, где мы то ли гости, то ли домашний скот, то ли жертвы...

1 БАКТЕРИИ

Одноклеточные живые существа, со всеми присущими клетке структурами: оболочкой, ядром, цитоплазмой... Мы их увидели после изобретения Левенгуком микроскопа, хотя великие умы указывали на возможность их существования и раньше. Увидели... Я студентом никак

не мог понять: как это совокупная биомасса бактерий на Земле составляет 500 миллиардов тонн?! Я думал, это вся Земля весит столько! Мы и живем-то только благодаря этой биомассе — только бактерии способны утилизировать азот атмосферы в нитраты, которые необходимы для синтеза белка! (А мы со школы помним фразу, больше похожую на лозунг: «Жизнь — это форма существования белковых тел!»). А тут еще и запасы углеводорода, и вклад в формирование атмосферы! Такую огромную массу вместе сложить — с Луны без телескопа можно увидеть! А мы микроскоп....

По их форме микробы разделили на шарообразные — кокки (пневмококк, стафилококк, стрептококк), палочки (кишечная, синегнойная и проч.), извитые (спирохеты и эмбрионы) и другие. В зависимости от реакции на стандартный в то время краситель (чтобы лучше в микроскоп разглядеть) они традиционно делятся на грамположительные и грамотрицательные».

Грам — это не единица веса в данном случае, а имя исследователя, который эту окраску ввел! Разные группы микробов обладают важными для врача особенностями: некоторые вырабатывают токсины (стафилококк, кишечная палочка) и образуют споры (столбняк, ботулизм), другие нет, некоторым необходим кислород для их жизнедеятельности, другим нет, некоторые обладают своеобразным «панцирем» из полисахаридов, другие нет. Потому те, у кого такой панцирь есть (пневмококк, менингококк, гемофильная палочка), губят людей с удаленной селезенкой и непривитых — такой панцирь разрушает только селезенка!

Общая масса бактерий на Земле – около 500 млрд тонн. Они необходимы для нашего существования.

Давайте познакомимся поименно с теми бактериями, которые у нас на слуху как основные виновники многих серьезных болезней.

Пневмококк. Частый возбудитель пневмонии, потому так и назван! Но он вполне может поспорить за лидерство за место, уже занятое другой бактерией под названием менингококк, которая является наиболее частой причиной менингитов у детей (тот менингококк на втором месте!). Вообще, эта бактерия поражает наиболее часто детей до двух лет (отит!) и пожилых людей (65+). Отсюда очевидна необходимость прививок не только детям, но и людям в возрасте. Иначе по мере снижения естественного иммунитета у пожилых пневмококк рождает таких монстров! Это сепсис, воспаление клапанов сердца, суставов, костей, нервной системы...

Также очень подвержены поражающему действию пневмококка алкоголики и люди с удаленной селезенкой, как уже было сказано. Около 30% всех пневмококков устойчивы к антибиотикам пенициллинового ряда. Вся надежда на прививки, благо вакцина есть!

Менингококк. Не такая уж, кстати, и агрессивная бактерия! Очень часто мирно живет в нашей носоглотке, не вызывая никаких болезней или симптомов. При проникновении по разным причинам в кровь большинство бактерий гибнут, столкнувшись с циркулирующими в крови