

АЛЕКСАНДР

МЯСНИКОВ

**ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
И ДОЛГОЛЕТИЕ**



ЛЕКАРСТВА
АНАЛИЗЫ
ОБСЛЕДОВАНИЯ



Москва

УДК 618.1
ББК 57.1
М99

Мясников, Александр Леонидович.

М99 Женское здоровье и долголетие : лекарства, анализы, обследования / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с.

ISBN 978-5-04-093092-0

Доктор Мясников разработал простую и понятную схему, позволяющую продлить молодость и красоту. Доступные алгоритмы лечения, чек-апы для различного возраста, правила питания и восстановления в случае той или иной болезни подарят женщинам красоту и здоровье на долгие годы. Автор рассматривает самые распространенные заболевания и состояния, которые касаются прекрасного пола в зрелой поре жизни: поликистоз и цистит, частичное облысение и пигментация кожи, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с памятью, — и предлагает конкретные пути решения появляющихся проблем.

УДК 618.1
ББК 57.1

ISBN 978-5-04-093092-0

© Мясников А.Л., текст, 2023

© Тихонов М.В., фото, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	6
Вступление	9
1. Как хорошо быть женщиной!	13
К старости надо готовиться заранее	13
Чем хороша женщина в возрасте	17
2. Как оставаться здоровой и продолжать радоваться жизни	21
Десять постулатов доктора Мясникова	25
Враги фигуры	28
Расходуйте с умом	33
Без паники	35
Не жалея живота	38
Укрепляем тело с помощью	39
Упражнения для укрепления мышц и уменьшения объема живота	40
Боремся с отеками	44
Когда сохнет кожа	45
Растяжка — самый простой путь к долголетию. Совет от мамы Александра Мясникова — доктора Ольги Мясниковой-Дорбы	49

3. Боль многих женщин	52
Выпадают волосы.....	52
Необъяснимо отекают ноги	58
Судороги в ногах.....	63
Бессонница	65
Шум в ушах	73
Немеют пальцы рук	76
Волосы на лице у женщин	79
Предменструальный синдром	85
Климакс.....	91
Цистит.....	96
Уреаплазма.....	102
4. Женские заболевания и как с ними быть?	105
Эрозия шейки матки	105
Эндометриоз	107
Миома	109
Уплотнение в молочных железах	113
Узлы щитовидной железы.....	118
Тромбоз глубоких вен голени	120
Увеличение лимфоузлов.....	125
5. Такое важное слово — секс	131
Об интимной стороне вопроса	132
Женские проблемы с сексом	135
6. Лекарства и операции	142
Гормональные противозачаточные таблетки.....	142
Гормонально-заместительная терапия.....	148

БАДы и нужно ли их принимать?	152
Пластическая хирургия	158
7. Все болезни от стресса	166
Стресс — источник инфекций	166
Как справляться со стрессом самостоятельно	170
Не надо нервничать!	171
Вегетососудистая дистония	172
Головные боли	178
Какие заболевания влияют на память человека	186
Память разрушает не возраст, а... ..	188
Приложение	190
Заключение	206

ОБ АВТОРЕ

Автор этой очень полезной книги — доктор медицины и врач высшей категории (сертификат 200059, США), бывший главный врач знаменитой «Кремлевки» (ФГУ «Больница с поликлиникой» УД Президента России), главный врач городской клинической больницы № 71, ведущий и участник медицинских передач в радио- и телеэфире.

Медицинская династия Мясниковых — одна из самых известных и многочисленных не только в России, но и в мире. Прадед Александра Леонидовича Мясникова — земский врач, открывший в своем городе первую больницу, дед — академик АМН СССР, ученый с мировым именем, по учебникам которого до сих пор занимаются студенты всех медицинских вузов. Кардиологи, анестезиологи, реаниматологи — в этой семье уже двести лет все становятся врачами. И Александр Леонидович ни минуты не сомневался, какую профессию выбрать. В составе миссии Красного Креста он лечил

больных в Африке, был врачом военного госпиталя в Анголе, советского посольства в Париже и геологической экспедиции в Мозамбике, в одном из медицинских центров Нью-Йорка. Добившись в США наивысшего профессионального признания, в 2000 году доктор Мясников вернулся в Россию и открыл в Москве собственную клинику, работающую по международным стандартам.

Выступления доктора Мясникова на радио и телевидении очень популярны. Почему? Да потому, что он доходчиво и просто рассказывает о самых важных и актуальных проблемах, с которыми мы все сталкиваемся ежедневно. О нашем здоровье! На самые, казалось бы, сложные вопросы он дает простые ответы.

Мы не умеем заботиться о себе, не знаем, как помочь себе и своим близким в той или иной ситуации. Боимся, когда повышается температура или давление, не можем отличить грипп от простуды. Лечим себя всевозможными методами (чаще всего — неправильными) и наносим непоправимый вред своему здоровью.

XXI век — эпоха медицинского прогресса и разнообразия услуг в здравоохранении. Кажется, что вылечить сегодня можно что угодно и где угодно. Клиники, больницы, медицинские центры растут как грибы после дождя. Но сколько проблем — столько и денег требуется. Чем сильнее вы

нуждаются в заботе людей в белых халатах, тем больше средств должны иметь. К сожалению, наряду с профессионалами встречаются люди, видимо, не дававшие клятву Гиппократу. О чем необходимо знать, выбирая врача и клинику, чтобы не попасть в руки шарлатанов и не навредить себе?

Автор этой книги рассказывает, как надо и как не надо о себе заботиться. Когда необходимо идти к врачу, а когда можно помочь себе самостоятельно. Если мы обращаемся к врачу, то должны знать, о чем спрашивать, на что и как реагировать. Иметь представление о медицинских ошибках и заблуждениях, с которыми регулярно сталкиваемся, когда приходим в медицинское учреждение. Медицина давно стала бизнесом, поэтому половина рекомендуемых лекарств или методов лечения — просто обман. В книге подробно рассказано, на какие рекомендации врачей стоит обращать внимание, на какие — нет. Какие лекарства можно принимать, а от чего необходимо отказаться.

Если бы Александр Леонидович Мясников решил собрать воедино весь свой опыт работы врачом в разных странах, получилась бы настоящая энциклопедия здоровья. Но данная книга — совсем небольшого объема. Здесь собрано самое основное: доктор Мясников говорит о самых актуальных вопросах медицины и здоровья. Но при этом они неизмеримо глубоки, как Вселенная. И вдобавок — продолжение следует.

ВСТУПЛЕНИЕ

Часто меня спрашивают: «Так вы все-таки кто: врач или телеведущий?», — высветивая кажущуюся двойственность моего положения. Кажущуюся, потому что как телеведущий я интересен людям именно как врач. Ну, а чтобы люди к врачу прислушивались, он должен быть, безусловно, грамотным и честным со своими пациентами (в данном случае зрителями и слушателями). Это требует постоянного труда и непрерывного самообразования.

Давно подсчитано: чтобы современный врач оставался «своим» в высокопрофессиональной среде, ему необходимо читать не менее трех часов в день. Ежедневно выходят сотни статей в сотнях источников, и современному врачу надо быть в курсе всего. Совершенно необязательно, чтобы все эти статьи были высокоинформативными или хотя бы добросовестно написанными. Но ориентироваться в происходящем надо обязательно! Это

как воспитание ребенка: родитель обязан знать все его интересы, мечтания, пробелы и слабые места в обучении, выслушивать его фантазии, улыбаться наивным попыткам обмануть и знать планы на будущее. Воспитание в себе врача точно так же подразумевает постоянное погружение в надежды, успехи, неудачи, поиски правильных путей развития современной медицины.

К сожалению, у нас в стране пока очень мало кто из врачей понимает необходимость такого подхода к профессии. Да и только понимать — мало, тут надо и английский язык знать (английский в среде врачей занял место средневековой латыни и немецкого языка, без знания которых был невыносим врач начала XX века), и организовать свой день так, чтобы выделить эти несколько часов. Более того: такой подход у нас пока и не востребован! Я знаю много примеров, когда международно образованные врачи не могут найти себе работу, и понимаю главврачей, которые им отказывают: очень хлопотно с такими специалистами! Они знают, как надо, а приходится работать, как есть, и это источник конфликтов и противоречий. Вот и ждем годами, чтобы работали наши больницы как надо, но ведь само это не делается!

И вот тут мне, врачу, приходит на помощь положение телеведущего медицинской программы! Нашу инертную, неорганизованную, так

и не определившуюся, какой ей быть по сути, медицину еще когда переделаешь, а зрители — вот они, перед тобой, их миллионы, и они тебе верят! Верят просто по факту, что это — телевизор, средство массовой информации. «Работают все радиостанции Советского Союза!», «ТАСС уполномочен заявить» — кто тогда мог подумать, что телеэкран станет просто средством манипуляции людьми, направленным на внедрение в их мозг рекламы и ориентированным только на получение прибыли, и будет подчиняться «волчьим законам чистогана»! Но ты эту веру разменять на этот «чистоган» не можешь, не имеешь права, телестудия теперь — твое рабочее место. Клятва Гиппократа и врачебная честь для меня — не пустой звук! Вот и приходится читать ежедневно, везде: в пробках, рано утром, пока все спят и в доме тихо, на совещаниях (иначе бы я на них не высидел!), в самолете, в перерывах между съемками. Спасибо Интернету (незаменимая вещь в обучении, но, к сожалению, просто губительная при массовом применении для заполнения досуга и псевдообщения).

Вот так две мои ипостаси помогают друг другу работать для вас с полной отдачей и оставаться честным перед самим собой в том числе. Хотя судить о моей работе в конечном итоге вам!

За те несколько лет, что я еженедельно по несколько раз появляюсь перед вами на телеэкране, прочно определился круг тем, которые вызывают у вас постоянный интерес и массу вопросов, сколько бы времени мы этому ни уделяли! Это: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?», «Как оставаться молодым и красивым?», «Как не заболеть, а если заболел, то что делать?»

Самые частые вопросы

- Сколько воды в день пить?
- Можно ли есть сладкое?
- Что делать, когда наступает климакс?
- Как часто проверяться на онкомаркеры?
- Как похудеть быстро?
- Можно ли заниматься сексом после 60-ти?
- Вредны ли имплантаты в груди?
- Почему выпадают волосы?
- Можно ли колоть ботокс?

И так далее, и так далее, и так далее...

Обо всем этом мы и поговорим в этой книге. Причем практически все это так или иначе описывалось в моих многочисленных предыдущих книгах. Поэтому здесь мы поговорим в формате именно телепередачи: коротко, доступно, без теоретических выкладок, так, чтобы чтение этой книги напоминало именно живое общение между нами!

1

КАК ХОРОШО БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ!

К старости надо готовиться заранее

Чтобы иметь в старости полноценную, счастливую и здоровую жизнь, готовиться к этому следует заранее. Мне могут возразить, что в России пенсионеры живут тяжело, болеют много и долго, потому что у нас такая страна. И никакие ваши советы типа «помоги себе сам» нам не по могут. Пенсии маленькие, продукты и медицинские услуги дорогие, жизнь тяжелая, настроение ужасное, а по телевизору только плохие новости.

Давайте по порядку. Во-первых, не надо смотреть телевизор! Можно, но совсем чуть-чуть. Не смотрите сериалы и бесконечные разоблачительные передачи, живите своей жизнью, а не чужой!

Как хорошо быть женщиной!

Во-вторых, вспомните, что глобальные перемены в жизни начинаются с малого. Сядьте, подумайте, проанализируйте: как вы живете каждый день? Во сколько встаете? Что едите на завтрак, на обед и ужин? В чем ходите? Во сколько ложитесь спать? Сколько часов ходите пешком? Поднимаетесь на этаж на лифте? Это безобразие!

Но начать надо бы значительно раньше. А именно в сорокалетнем возрасте разумно и последовательно начать планировать свою старость. Это я вам говорю как доктор! Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет или, по крайней мере, на шестьдесят, так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед, если, конечно, строит. Ведь надо понимать, что жизнь после 60 полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, поэтому желательно готовиться к ней заблаговременно. Несмотря ни на что, выучим как главный лозунг своей жизни: **на пенсии жизнь только начинается!**

Как быть счастливым? Очень просто. Вы знаете о том, что веселые люди живут дольше? Это доказано медициной! Ведь практически все, что происходит в нашей жизни, — это следствие нашего образа мыслей. Попробуйте изменить его, добавьте немного оптимизма, и мир сразу заиграет новыми красками — яркими и радостными.

Как же настроить себя на оптимистичное восприятие мира? Как сохранить душевный покой, а вместе с ним и здоровье?

Не делать зла. Быть благожелательным к людям, и они будут благожелательны в ответ. Иметь широкий кругозор, уметь поддерживать любую беседу. Уметь поговорить и с профессором, и с простым рабочим. И всегда с большим уважением относиться к собеседнику.

Знаете, у всех нас есть ангел-хранитель. Но ангелы состоят из радости и смеха, поэтому именно этими эмоциями нужно наполнять свои будни, чтобы ангелы всегда следовали за тобой.

А еще выход на пенсию — это самый прекрасный период для творчества. Можно открыть в себе и развить такие способности, о существовании которых вы даже и не догадывались, потому что некогда было: работа, работа, работа...

Вот, например, англичанка Дорис Лонг — 101-летняя пенсионерка — покорила самый высокий небоскреб в Англии Спинакер Тауэр, что в Портсмуте, спустившись на канате с 94-метровой высоты. Столь экстремальным способом она собрала деньги для благотворительности и всю сумму перечислила в фонды помощи больницам и хосписам.

**Веселые люди
живут дольше.
Это доказано
медициной.
Позитив
и долголетие
взаимосвязаны.**