

0,05

Петр Талантов



Доказательная медицина

от магии до поисков бессмертия



издательство **AST**

Москва

УДК 616
ББК 54.1
Т16

Издание осуществлено при поддержке фонда “Эволюция”

Художественное оформление и макет ДМИТРИЯ ЧЕРНОГАЕВА
и АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

Талантов, Петр Валентинович.
Т16 0,05. Доказательная медицина от магии до поисков бессмертия / ПЕТР ТАЛАНТОВ. —
Москва : Издательство АСТ : CORPUS, 2024. — 560 с. (Библиотека фонда “Эволюция”).

ISBN 978-5-17-114111-0

Петр Талантов — врач и маркетолог, член Общества специалистов доказательной медицины и Комиссии Российской академии наук по противодействию фальсификации научных исследований. Его книга отвечает на вопросы, важные для каждого: откуда мы знаем, помогает ли лекарство и не причиняет ли оно больше вреда, чем пользы; что такое доказательная медицина и какой еще она бывает; почему некоторые эксперты утверждают, что выводы большинства медицинских исследований ошибочны, и что с этим делать. Это честный рассказ о том, как работают современные медицина, фармакология и медицинский маркетинг, как возникли распространенные мифы и заблуждения. Здесь нет черного и белого, хороших и плохих — медицина показана как часть нашей культуры, где исторические, психологические и коммерческие факторы сплетаются в сложно устроенную реальность. И теперь у нас есть карта, чтобы в ней не заблудиться.

УДК 616
ББК 54.1

ISBN 978-5-17-114111-0

© П. Талантов, 2019
© Е. Мартыненко, иллюстрации, 2019
© А. Бондаренко, макет, 2019
© Д. Черногаев, оформление обложки, 2019
© ООО “Издательство АСТ”, 2019
Издательство CORPUS ®



Просветительский фонд “Эволюция”

основан в 2015 году сообществом
российских просветителей.

Цель фонда — популяризация научного
мировоззрения, продвижение здравого смысла
и гуманистических ценностей,
развитие науки и образования.

Одно из направлений работы фонда —
поддержка издания научно-популярных книг.
Каждая книга, выпущенная при содействии
фонда “Эволюция”, тщательно
отбирается серьезными учеными.

Критерии отбора — научность содержания,
увлекательность формы
и значимость для общества.

Фонд сопровождает весь процесс создания
книги — от выбора до выхода из печати.
Поэтому каждое издание библиотеки фонда —
праздник для любителей
научно-популярной литературы.

Больше о работе просветительского
фонда “Эволюция”
можно узнать по адресу

www.evolutionfund.ru

Оглавление

<i>Вместо предисловия</i>	13
---------------------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Маги и философы

ГЛАВА 1 Все начинается с магии	17
<i>Основной инстинкт</i>	17
<i>Мгическое лечение</i>	23
ГЛАВА 2 Профессиональная медицина	31
<i>Немги</i>	31
<i>Два пути</i>	39
<i>Гений с морекламы</i>	42
<i>Святая Аполлония и корень мандрагоры</i>	45
<i>“А теперь, мистер Билли Бонс, мы посмотрим, к кому цвет в шкворь”</i> ...	49
<i>Почему единорожий рог не работает</i>	54
<i>Опыт как инструмент</i>	57

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Экспериментаторы и математики

ГЛАВА 3 Рождение метода	65
ГЛАВА 4 Эффект плацебо	79
<i>Чудо магнетизма</i>	80
<i>Эксперимент Джон Хэйрт</i>	85
<i>Эффект плацебо</i>	88

<i>А существует ли он вообще?</i>	91
<i>К к мы чувствуем боль</i>	94
<i>К к сопутствующ я информ ция влияет н болевые ощущения</i>	101
<i>Нейромеди торы пл цебо-обезболив ния</i>	105
<i>К кие еще известны пл цебо-эффекты</i>	107
<i>Мистер X йд — эффект ноцебо</i>	108
ГЛАВА 5 <i>Ослепление</i>	113
<i>Роль пл цебо в клинических эксперимент х</i>	113
<i>История ослепления</i>	115
<i>З чем еще нужно ослепление</i>	125
<i>Двойное ослепление</i>	127
ГЛАВА 6 <i>Числа</i>	136
<i>Измерения</i>	136
<i>Инокуляция</i>	140
<i>Выжил бы сын Бендж мин Фр нклин , если бы прошел инокуляцию?</i>	144
ГЛАВА 7 <i>Статистика и рандомизация</i>	152
<i>Ч совщик игр ет в кости</i>	152
<i>Н пути к сверхчеловеку</i>	156
<i>Леди, пьющ я ч й</i>	160
<i>Р ндомиз ция — несчаст йн я случ йность</i>	165
<i>Р ндомиз ция в медицинских эксперимент х</i>	169

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Герои и мерзавцы

ГЛАВА 8 <i>Лучшие друзья человека</i>	181
ГЛАВА 9 <i>Эксперименты на себе</i>	197
<i>Когд жертв не н пр сн</i>	198
<i>Соиск тели премии Д рвин</i>	203
<i>Героические ошибки</i>	206
<i>Психон вты</i>	208
<i>Биох кинг</i>	221
ГЛАВА 10 <i>Эксперименты на людях</i>	226
<i>С мое дешевое л бор торное животное</i>	226
<i>Этический кодекс</i>	240
<i>Современные этические вопросы</i>	252

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Детективы и убийцы

ГЛАВА 11 Чисто английское убийство	257
ГЛАВА 12 Методы следствия	279

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Мошенники и исследователи

ГЛАВА 13 Как разрабатывают лекарства	309
<i>Доклинический поиск</i>	309
<i>Клинические испытания I фазы</i>	315
<i>Воспроизводятся ли в людях результаты испытаний на животных</i>	318
<i>Клинические испытания II фазы</i>	323
<i>Клинические испытания III фазы</i>	329
ГЛАВА 14 Золотой стандарт	333
<i>Кризис воспроизводимости</i>	333
<i>Рыцарилт и лнцет</i>	337
<i>Лучше, чем что?</i>	341
<i>Эффективно для кого?</i>	343
<i>Доверять ли биометрикам?</i>	344
<i>$P < 0,05$</i>	347
<i>Классификация кером</i>	350
<i>Что можно сделать по-другому?</i>	355
<i>Последнее решение</i>	359
ГЛАВА 15 Доказательная медицина	367
<i>Еще один шотландец</i>	367
<i>28 миллионов исследований</i>	375
<i>Переход личности</i>	384

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Врачи, маркетологи... и снова маги

ГЛАВА 16 Обратная сторона	397
<i>Великий миф</i>	397
<i>Ятрогения</i>	402

ГЛАВА 17 Больше значит лучше?	409
<i>Медик лиз ция</i>	409
<i>Гиперди гностик</i>	415
<i>М ркетинг</i>	423
ГЛАВА 18 “Какие ваши доказательства?”	434
<i>Клинические рекоменд ции</i>	434
<i>Н сморк левой ноздри</i>	438
<i>Хирургия и психотер пия</i>	442
ГЛАВА 19 Почти медицина	448
<i>Альтерн тивн я медицин</i>	448
<i>Вит мины и биоодоб вки</i>	470
<i>Бессмертие</i>	480
 Вместо эпилога	495
<i>Библиогр фия</i>	499

Моей дочери

Вместо предисловия

Бог медицины Асклепий был известен многими чудесами. Странствующие со всей Греции собирались в его храм. Опираясь на посох, он приходил к ним и исцелял любого. До нас дошли рассказы о лысом мужчине, чьи волосы отросли за одну ночь; о женщине, родившей после пятилетней беременности; о девушке с водянкой мозга: обезглавив ее, Асклепий делал жидкости стечь, а затем вернул голову на место. Две с половиной тысячи лет назад эти истории сочиняли и разносили по окрестностям жрецы его храмов. Увы, в те далекие годы они мало что могли сделать своим пациентам, кроме рассказа о чудесном исцелении.

Так и по сей день — у медицины две реальности. В одной — существующей для широкой публики — всемогущий волшебник готов взяться за любую недуг. Здесь рекламные объявления от любой проблемы, новости рассказывают об открытии способа вылечить очередную смертельную болезнь — к счастью, мы скоро избавимся и от страсти со смертью. В другой реальности, знакомой немногим, — вместо ослепительных успехов и стремительного прогресса есть тяжелый, изнурительный путь, по которому в полутьме мы медленно движемся вперед, понемногу отвоевывая у боли и смерти месяцы, недели, часы. Нам немалое количество ошибок и поражений случаются чаще, чем открытия и победы. Во второй ре-

льности посох Асклепия (уже не жезл волшебник, а палка слепого, который помог ей идти дороге) — это медицинские исследования. С их помощью мы не щупываем путь: отличаем эффективное лекарство от бесполезного, узнаем причины болезней, учимся их предотвращать. О них и рассказывается эта книга.

Число 0,05 в зголовке — популярный способ разделять результаты исследований на положительные и отрицательные. Оно — и один из инструментов на пути поиска, и причина большой проблемы, масштабы которой мы stále не понимаем совсем недавно. Впрочем, вопреки названию в книге совсем немного материала. Здесь в значении не массивы цифр и расчеты, стоящие за ними идеи и роль, которую они играют. Немного больше здесь историй про людей — умных, корыстных, смелых, эгоистичных, нестойчивых, безумных, очень разных, — таких же, как и мы сейчас. Ведь на пути к медицинскому знанию ярче всего проявляется все лучшее и худшее, и что мы способны. Готовность пожертвовать собой соседствует с жаждой неживы, изобретательность и кропотливый труд — с ложью и чудовищной жестокостью.

Эта книга и для врачей, и для тех, кто далек от медицины. Первые найдут в ней то, чему учиться не в каждом медицинском университете и с чем непросто столкнуться в ежедневной практике. Для вторых она отвечает на важные вопросы. В поисках ответов на них вы пройдете по увлекательному (хоть и извилистому) пути: побывав в приеме у первобытного лекаря, будете преследовать убийц на улицах Лондона, узнаете, как созданы лекарства, и научитесь не ходить обманом в учебных стенах. И этот долг нечистен следующей странице.

Переворачивайте.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Маги и философы