

**КЕН БЕРРИ**

семейный врач,  
доктор медицины США

# ЛЖЕЦЫ

КАК ВРАЧИ  
ОБМАНЫВАЮТСЯ  
САМИ И НЕВОЛЬНО  
ОБМАНЫВАЮТ  
ПАЦИЕНТОВ

классические  
медицинские  
представления,  
которые давно  
оспорила  
современная  
наука

**3500**  
ОТЗЫВОВ НА  
AMAZON.COM



МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Человек: революционный подход

Кен Берри

**Лжецы. Как врачи  
обманываются сами и невольно  
обманывают пациентов**

«ЭКСМО»

2019

УДК 61  
ББК 5

## **Берри К.**

Лжецы. Как врачи обманываются сами и невольно обманывают пациентов / К. Берри — «Эксмо», 2019 — (Человек: революционный подход)

ISBN 978-5-04-157330-0

Ложные сведения и дезинформация, которой так часто подвержены врачи, могут стоить пациентам здоровья, а возможно, и жизни. Мясо вызывает рак? Высокий холестерин вреден для здоровья? Молоко полезно, а хлеб – страшное зло? Вы удивитесь, как многое из того, что нам сегодня кажется очевидным и правдивым, давно опровергнуто современной медициной. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 61  
ББК 5

ISBN 978-5-04-157330-0

© Берри К., 2019  
© Эксмо, 2019

# Содержание

Предисловие	7
Введение	12
Эта книга не является медицинской рекомендацией	14
Как пользоваться этой книгой	15
Где найти цитируемые работы?	16
Использование местоимений	17
Использование слов «врач» и «доктор»	18
Глава 1	19
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Кен Берри

## Лжецы. Как врачи обманываются сами и невольно обманывают пациентов

*Эта книга предполагается к использованию только как справочный материал, а не медицинское руководство. Информация, приведенная здесь, может помочь вам принять информированные решения о своем здоровье. Она не должна служить заменой каким-либо методам лечения, предписанным вашим врачом. Если вы подозреваете, что у вас проблемы со здоровьем, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной медицинской помощью.*

*Автор предпринял все возможные усилия, чтобы убедиться, что информация в этой книге на момент ее издания была точна. Автор отказывается от любой ответственности за какие-либо потери, ущерб или нарушения, вызванные ошибками или упущениями – вне зависимости от того, вызваны эти ошибки и упущения случайностью, небрежностью или какими-либо иными причинами.*

*Упоминание конкретных компаний, организаций или учреждений в этой книге не подразумевает их одобрения автором и издательством; точно так же упоминание конкретных компаний, организаций или учреждений не говорит о том, что они одобряют эту книгу, автора или издательство.*

*Автор не несет ответственности перед частными лицами или организациями за какие-либо потери или ущерб, вызванные или якобы вызванные, прямо или косвенно, использованием, применением или интерпретацией информации, изложенной в этой книге.*

*Посвящается  
моей потрясающей, прекрасной жене Нейше;  
моим детям Джонатану, Мэдисон, Моргану и Эбби Грейс;  
и моей бабушке Аделине Виргинии.  
Вы все – мое спасение и мое вдохновение*

*Если вы хотите присоединиться к моему сражению, пожалуйста, зайдите на сайт [www.patreon.com/kendberrymd](http://www.patreon.com/kendberrymd). Ваша помощь очень важна.*

LIES MY DOCTOR TOLD ME  
Medical Myths That Can Harm Your Health  
by Ken Berry  
Copyright © Ken Berry 2019

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

3d\_hokage, A-spring, Africa Studio, Al Khadafi, Alex Staroseltsev, Alexander Rath, Alina Kruk, Andrei Minsk, Andrei\_R, Andrii Bezvershenko, Andrii Horulko, Antony Keetthawee, Art studio G, Aukita, beats1, BELINDA SULLIVAN, Betty Ray, Billion Photos, BNP Design Studio, Branislav Zivkovic, bsd, Caftor, ChristianChan, cve iv, Designua, dianaduda, DKN0049, domnitsky, DONOT6\_STUDIO, Dragon Images, DStarky, ductru, ESB Professional, evso, Farid Huseynov, fi zkes, Freedom Studio, G-Stock Studio, Gagarina Vasilisa, Gitanna, goodluz, GoodStudio,

Gular Samadova, Hein Nouwens, Henry peraza, hudhud94, Imagination lol, insta\_photos, Iryna Rahalskaya, Isaieva Liudmyla, Jack Frog, Jemastock, johavel, kakteen, keenani, komkrit Preechachanwate, kuroksta, KwangChanakarn, La puma, lassedesignen, Lightspring, Lulus Budi Santoso, M-vector, Mallika Home Studio, Marina Shevchenko, Maxim Ermolenko, Mikhail Gnatuyk, mimagephotography, Miro Novak, Mironov Vladimir, Mis Vect, Mll, Morozov John, mozakim, MRAORAOR, nadianb, Nadiinko, Naghizade Araz, Natthapol Siridech, naulicrea, NDAB Creativity, New Africa, new.cox, NikWB, nortongo, Oksana Kuzmina, Oksana Pecherskih, Oleh11, Olena758, Olga Zakharova, olgaman, Pakhnyushchy, peace\_art, Photoongraphy, Picture Window, pogonici, Purple Clouds, r2dpr, Rahimov Emin, Rawpixel.com, Richard Griffi n, Rido, Rido, Robert Biedermann, RomarioIen,RossHelen, Rostik Solonenko, Ruslan Huzau, Rvector, Sebastian\_Photography, SewCream, Stock Rocket, studio marble, Studio\_G, StudioPhotoDFlorez, studiovin, SumberBerkah, SVIATLANA SHEINA, T VECTOR ICONS, Tanya Sid, Tanyastock, TsipiLevin, v.ronnica, Vach cameraman, Vasya Kobelev, Vector Icon Flat, Vector Stall, Vectorfair.com, Vertes Edmond Mihai, VGstockstudio, Victoria Chudinova, Victoria Sergeeva, Vladislav Noseek, Vladyslav Lehir, Webicon, Yuganov Konstantin, YummyBuum / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Захаров А.В., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Предисловие

*Когда я впервые взял в руки эту книгу, я сразу понял, что у ее автора в душе горит такой же огонь, как и у меня. Доктор Кен Берри простым языком рассказал о трагических медицинских идиосинкразиях, которые лишь вредят пациентам. То, что медики и сейчас продолжают распространять подобную информацию, более чем оправдывает конфронтационное название книги. Оно сразу обращает на себя внимание, и меня это вполне устраивает.*

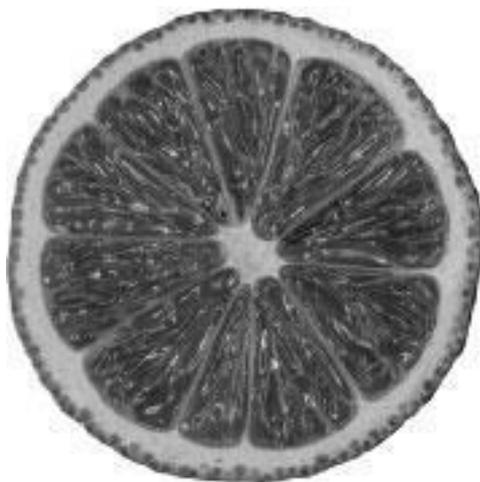


Данное издание – это набор для выживания и пациентов, и врачей.

Это не книга, где огульно охаивают всех докторов, а скорее ресурс, который позволит всем сторонам вести открытую дискуссию по поводу здоровья и вариантов лечения. Пациенты

хотят получить лучшую информацию и нуждаются в ней, а врачи должны иметь возможность открыто обсуждать информацию, широко доступную пациентам. Фраза «Поверьте мне, я врач» уже не вызывает такого доверия, как в прежнюю эпоху.

Врачам приходится намного больше отчитываться перед своими пациентами, и единственный способ «выжить» для них – больше читать как медицинской, так и околomedical литературы. Даже если вы врач, вы можете полностью согласиться с тем, что прочитаете в этой книге. С другой стороны, этот текст может показаться вам обескураживающим, но уверяю вас: слишком многие врачи по всему миру распространяют и сами верят в мифы, описанные в книге. Мои путешествия и переписка подтверждают эту мысль.



Цель этой книги – не обвинять отдельных врачей, а заставить их задуматься о том, насколько их медицинское образование действительно помогает делать людей здоровыми и насколько оно искажено корыстными интересами – в том числе «Большой фармы»<sup>1</sup> и «Большого пищевого прома»<sup>2</sup> – и идеологической пристрастностью. Чем больше вы будете искать, тем тверже убедитесь, что экономика и идеология влияли на результаты исследований. Нигде, пожалуй, так лукаво не манипулируют информацией, как в «науке о питании», и в книге немало времени уделяется опровержению мифов в этой области.

Во всем этом серьезно виноваты мы все как профессионалы. Нас запутали, заставили поверить, что «наука о питании» – это практически то же самое, что и «медицинская наука». Первую около ста лет продвигает пищевая промышленность; ее главные цели – повышение прибыли, улучшение вкуса и сроков хранения и транспортировки, и лишь в последнюю очередь – здоровье потребителя. Медицинская наука должна быть основана на научном методе, который включает в себя наблюдения, гипотезы, проверки, выводы и осторожное применение результатов (с их постоянной перепроверкой). Эта поразительная ошибка, которая привела к тому, что одно связали с другим и назвали «науку о питании» наукой, – возможно, самая большая трагедия для человеческого здоровья за все время.

---

<sup>1</sup> Группа крупнейших мировых фармацевтических компаний – производителей лекарственных средств. – *Прим. науч. ред.*

<sup>2</sup> Группа крупнейших производителей переработанных пищевых продуктов. – *Прим. науч. ред.*



Мое путешествие к мифам медицины было похоже на то, что предпринял Кен. У меня были многочисленные проблемы со здоровьем, несмотря на то что я следовал общепринятым, традиционным, «мифическим» рекомендациям, и я заплатил за это высокую цену. Лишь когда я стал бороться с этими глубоко укоренившимися догмами, особенно в вопросах питания, я обнаружил, что практически все это здание – просто картонный домик, который рассыпается, стоит вам задать простейшие вопросы о так называемых исследованиях и науке о питании.

Я уверен, что Кен попросил меня написать предисловие к дополненному изданию книги, потому что я – его коллега-врач, который посмел поставить под сомнение общепринятые рекомендации по питанию и получил за это соответствующий «выговор» с угрозой лишения медицинской лицензии. Я поднял вопрос о качестве еды в больницах и ее влиянии на безопасность пациентов, и за это меня наказали. Мне фактически заткнули рот, запретив рекомендовать для моих пациентов диету, основанную на свежих, местных, сезонных продуктах, – по сути, мясо и овощи, без добавленного сахара, кучи углеводов и переработанной пищи, в которой недостаточно питательных веществ.

Против меня работали корыстные интересы медицинской системы, застрявшей в своей вечной догме, производителей зерновых продуктов, которые назвали меня проблемой, а также системы медицинской регистрации и цензуры, которая не могла заставить себя признать свои ошибки.

Благодаря поддержке многих людей и в местном, и в международном сообществе, а также обоюдострому мечу, которым сейчас стали социальные сети, здравый смысл все же возобладал. Примерно через пять лет борьба против меня прекратилась, закончившись официальными извинениями.

Мы с Кеном стали друзьями благодаря социальным сетям, хотя никогда не встречались лично. Мы родственные души, и я был очень рад знакомству с ним и другими прогрессивными медицинскими профессионалами по всей планете. Интернет сократил дистанцию между нами; когда мы все же встретимся лично, мы обязательно выкроим побольше времени для разговоров.

Это книга, которую хотел бы написать я сам. Я согласен со всей концепцией. Во второе издание добавлены главы, которые обогащают информационные сокровища из первого издания.

Во всеуслышание объявлять о лжи и лжецах очень некомфортно в любой ситуации, но это единственный путь в борьбе за реформы. На кону стоит здоровье – и богатство – современного общества. Будущее наших детей висит на волоске. Я когда-то в основном думал о последствиях

для окружающей среды, но это «будущее» далеко. А вот за наше здоровье надо бороться уже сегодня.

К сожалению, нынешняя система здравоохранения не приветствует длительных медицинских консультаций, которые необходимы нам, чтобы по-настоящему обучить наших пациентов. Бизнес-модель медицинских услуг во многих странах не предназначена для такой «роскоши». Она страдает от принципа «дай лекарство или оперируй», который действует уже сто лет.

«Через десять лет половина из того, чему вас учат в медицинском училище, окажется неверным. Проблема в том, что никто из ваших учителей не знает, какая именно половина». Доктор Сидни Барвелл произнес эту ставшую знаменитой фразу на званом ужине, когда в конце 1930-х годов работал деканом Гарвардской медицинской школы. Тогда она прозвучала провокационно, но остается актуальной даже сейчас.

За мои тридцать пять лет работы врачом не менее половины того, что я помню из медицинского вуза, сейчас уже опровергнуто. Если мы и дальше будем соглашаться с концепцией устаревания знаний, то не менее половины наших нынешних рекомендаций окажутся неверными и, соответственно, вредными для общества.

Меня беспокоит то, что текущие мнения укореняются и превращаются в рекомендации, попадающие в книги правил для врачей. Несогласных просто не приглашают в комитеты, которые разрабатывают рекомендации. Борьба с этими рекомендациями, на которые часто влияют корыстные интересы фармацевтической и пищевой промышленности, стала настоящим препятствием для прогресса.

Многие врачи боятся гнева вышестоящих организаций, если они займутся контролем качества, процессом проверки текущих практик на основании современной информации.

Медицина сейчас стоит на развилке, и на этот раз все дело в борьбе с парадигмами. Наши пациенты борются с ними вместо нас благодаря обучению в социальных сетях и интернете – нравится это врачам или нет.

Врачи должны отчитываться перед своими пациентами. Вы как врач, возможно, и не согласитесь с мнением Кена по вопросам, изложенным в книге, но вы должны знать, что все эти вопросы имеют важное значение в 2019 году. Если вы не сможете обсуждать их со своими пациентами, то утратите их доверие. Я почти каждый день слышу от пациентов, что они не доверяют врачам. Когда я только начинал работать медицинским консультантом, все было совсем иначе.

Я один из тех врачей, что вступили на путь сопротивления укоренившимся парадигмам, но этот путь был правильным для моих пациентов. Кен напоминает нам, что борьба с «рекомендациями» может быть довольно неловкой, но и он, и я живем и работаем в соответствии с афоризмом «Наука эволюционирует, когда ей бросают вызов, а не когда ей слепо следуют». Приглашаем и вас присоединиться к нам.

*Гэри Феттке*

*Бакалавр медицины, бакалавр хирургии, член Королевской австралийской коллегии хирургов, член Австралийской ассоциации хирургов-ортопедов, хирург-ортопед, сторонник низкоуглеводной диеты с полезными жирами, Тасмания, Австралия*



## Введение

*Бойся врача больше, чем болезни.  
– Французская пословица*

*Эта книга расстроит многих врачей; возможно, она даже расстроит вашего врача. Если она расстроит вашего врача, это значит, что вам либо стоит поработать над вашими взаимоотношениями, либо искать нового врача.*



Видите ли, есть два основных типа врачей. Врачам первого, самого распространенного типа и так хорошо. Они, может быть, и читают немного литературы, чтобы поддерживать непрерывное медицинское образование, но их на самом деле не интересует глубокое изучение медицины. Такие врачи с готовностью принимают любые новые рекомендации, публикуемые медицинскими обществами или федеральным правительством. Им все равно, кто платил за исследования, которые «доказали», что новая таблетка работает. Им просто хочется заниматься медициной, прилагая к этому минимум усилий. Они считают себя боссами в отношениях между врачом и пациентом. Они считают, что у них есть все необходимые знания, а пациент просто должен покорно слушать и не задавать вопросов.

Если пациент предлагает такому доктору попробовать что-нибудь новое, например, новый метод лечения, врач начнет нервничать или даже разозлится. Этим врачам не интересует

уникальность каждого пациента. Они считают, что узнали все необходимое за время, проведенное в медуниверситете, и больше им ничему учиться не надо. Они будут насмехаться над пациентами или ругать тех, кто скажет, что есть и другой способ что-нибудь вылечить. А особенно недовольны они будут, если пациент принесет им распечатку из интернета, чтобы обсудить ее. Они быстро дадут пациенту понять, что врачи здесь они и у них нет времени на такие глупости. Таким врачам совершенно не понравится эта книга.

**В медицине зачастую замешано столько политики, что правота может лишь привести к проблемам.**

Врачи другого типа с удовольствием учатся и продолжают учиться всю жизнь. Они глубоко изучают свою специальность, но интересуются и другими направлениями. Они всегда думают, не стоит ли использовать какой-нибудь новый – или древний – метод лечения. Такие врачи приятно удивляются, когда пациенты сами изучают свои симптомы и делятся своими знаниями во время консультаций. Они считают, что являются образованными партнерами своих пациентов, а не диктаторами. Такие врачи не оскорбляются, когда пациент заводит разговоры о хиропрактике<sup>3</sup>, натуропатии<sup>4</sup> или эфирных маслах. Когда пациенты приносят им распечатки, испещренные рукописными пометками, такие врачи радуются, потому что знают: этих пациентов действительно интересует их здоровье. Такие врачи, скорее всего, будут аплодировать этой книге.

---

<sup>3</sup> Хиропрактика – раздел альтернативной медицины, решающий проблемы со здоровьем человека с помощью работы с опорно-двигательным аппаратом, прежде всего, позвоночником. – *Прим. науч. ред.*

<sup>4</sup> Натуропатия – раздел альтернативной медицины, занимающийся лечением человека с помощью естественных, природных средств. – *Прим. науч. ред.*

## Эта книга не является медицинской рекомендацией



Цель этой книги – заставить и врачей, и пациентов задуматься. Я хочу, чтобы вы как пациент задумались о своем здоровье и заболеваниях, которые у вас, возможно, есть. Делаете ли вы все возможное для оптимизации своего здоровья? Получаете ли вы достаточно хорошие советы от врачей? Я хочу, чтобы вы читали, искали информацию и думали о своем здоровье. Именно для стимулирования подобной деятельности и нужна эта книга. Эта книга не является медицинской рекомендацией. Вы не должны начинать или заканчивать прием каких-либо лекарств или менять препараты, основываясь на содержании этой книги. Вы должны обсудить любые желаемые меры с врачом, которому доверяете. Если вы не доверяете вашему нынешнему врачу, найдите нового.

Если вы пишете о здоровье и медицине, особенно если вы доктор, вы должны быть очень осторожны и не давать медицинских рекомендаций. Этот медицинско-юридический термин, *медицинская рекомендация*, обозначает информацию, которую вы должны получать только при общении с врачом, а не из книги или с сайта в интернете. Медицинская рекомендация – это то, что получает пациент от квалифицированного медика в строго определенной обстановке: в госпитале, клинике, кабинете срочной помощи или, что в последнее время происходит все чаще, во время онлайн-консультации. Вы должны использовать информацию в книге, чтобы стать экспертом по собственному здоровью и заболеваниям. Используйте эту книгу, чтобы научиться задавать умные вопросы своему врачу и знать, о чем его просить. Однако вы ни в коем случае не должны менять свой медицинский режим, основываясь только на содержании данной книги.

## **Как пользоваться этой книгой**

Вы, возможно, не захотите читать эту книгу от корки до корки, и я не вижу никакой проблемы, если вы решите прочитать только те главы, которые непосредственно относятся к вашему здоровью. Делайте с текстом этой книги, что хотите: подчеркивайте его, выделяйте, пишите на полях, загибайте уголки, копируйте на ксероксе и делитесь содержанием с другими. Я хочу помочь как можно большему числу людей добиться максимального здоровья. В конце каждой главы есть раздел «Домашнее задание». Если глава вас не интересует, можете не выполнять это задание. Однако если глава кажется важной для вашего уникального здоровья, тогда «Домашнее задание» поможет вам лучше углубиться в тему.

## **Где найти цитируемые работы?**

Главная задача этой книги – помочь вам мыслить самостоятельно. Я хочу, чтобы вы думали о своем здоровье и поставленных вам диагнозах. Чтобы самим нести ответственность за свое здоровье, вам нужно уметь самостоятельно исследовать медицинскую литературу. По этой причине – и для того чтобы не раздувать размеры книги – я отказался от примечаний и списка литературы. Я ничего не продаю, так что у меня нет мотива ввести вас в заблуждение. Я не буду заставлять вас купить какие-нибудь пищевые добавки, порошки или пилюли; я лишь хочу, чтобы вы больше знали о своем здоровье и качестве вашего здравоохранения. Вы можете найти информацию на любые темы о здоровье на [Bing.com](http://Bing.com), [DuckDuckGo.com](http://DuckDuckGo.com) или [Google.com](http://Google.com).

Когда будете готовы глубже погрузиться в медицинские исследования, можете зайти на [PubMed.gov](http://PubMed.gov), ввести нужные ключевые слова и искать их во всех медицинских статьях мира. Именно этим сайтом врачи должны пользоваться, если их интересуют новейшие исследования по теме. Если у вас есть интернет, чашка кофе и несколько часов, которые вы готовы провести за поиском информации, то вы сможете узнать конкретно о ваших проблемах со здоровьем не меньше, чем любой врач. Если вы сможете сами ответить на свои медицинские вопросы – отлично; если нет, то распечатайте найденные данные, прикрепите к ним свои примечания и отнесите распечатки врачу, которому доверяете. Он будет только рад обсудить с вами эту информацию.

## **Использование местоимений**

Я долго раздумывал, какие местоимения использовать в этой книге. Часто приходится писать неуклюжие конструкции вроде «*он или она*» и «*его или ее*» (например, «Ему или ей нужно всегда уважать своих пациентов»). Это неприятно и писать, и читать.

Моя жена Нейша порекомендовала мне выбрать одно местоимение и пользоваться в книге только им. Мы обсудили, какое именно местоимение использовать, и решили, что самым честным способом будет бросить монетку. Выиграло местоимение «он/его», так что в этой книге я буду писать «он/его» всякий раз, когда необходимы местоимения. А в следующей книге напишу «она/ее».

## Использование слов «врач» и «доктор»

Чтобы сделать книгу более читабельной, я использую слова *врач* или *доктор* для обозначения всех сотрудников системы здравоохранения. Слово *врач*, используемое в этой книге, можно с тем же успехом заменить, например, на *медсестра*, *фельдшер* или *акушер*. Все эти медики могут распространять ложь, а могут и вывести ваше здоровье на новый уровень, сообщив полезные медицинские истины. Неважно, к каким врачам вы обращаетесь: эта книга может помочь вам улучшить с ними отношения.

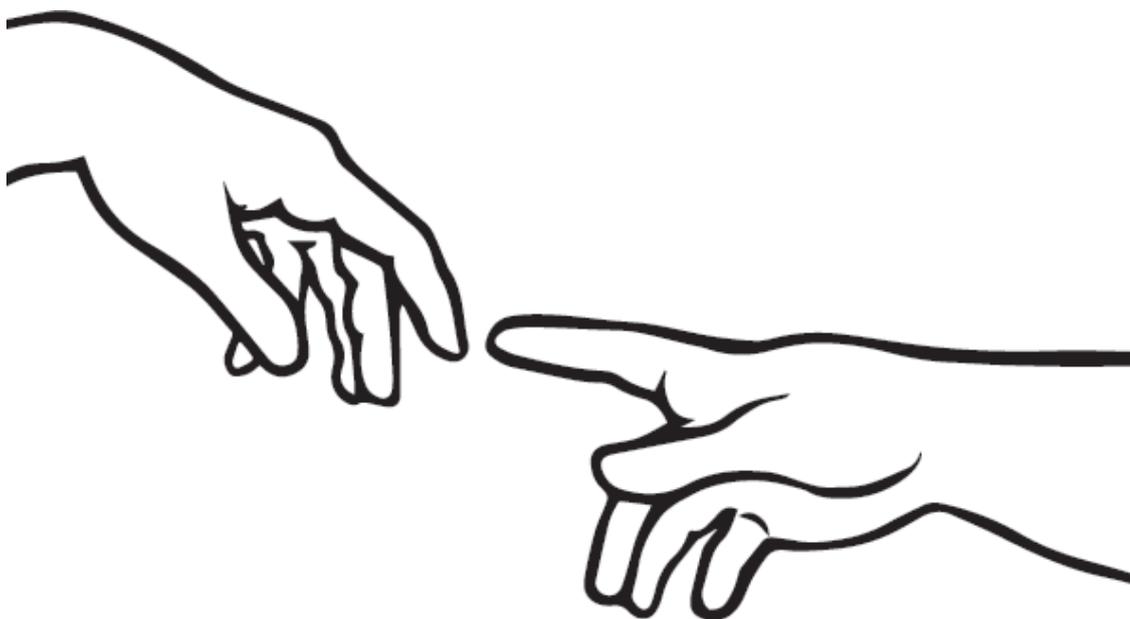


## Глава 1

### Верьте Богу, а не своему врачу

*Несмотря на то, что доктора лечили его, пускали кровь и давали пить лекарства, он все-таки выздоровел.  
– Лев Толстой. Война и мир*

*У вас хорошие, рабочие отношения с вашим врачом? Если нет, то читайте дальше. Если да – все равно читайте, потому что то, что вы узнаете, возможно, еще сильнее укрепит ваши отношения.*



Я уверен, что ваш врач – равнодушный, добрый и умный человек. Но он все равно не сверхчеловек и не Бог. Как минимум, ваш врач когда-то был умен и любопытен, иначе не был бы врачом сейчас. Путь через колледж, медицинский институт, резидентуру и медицинскую практику – очень тяжелая и трудная дорога, и по ней могут пройти далеко не все. Когда-то ваш врач был студентом – энергичным, желающим учиться и пробовать новое, который ждал и не мог дождаться возможности узнать как можно больше и применять эти знания в лечении пациентов. Что с ним случилось с тех пор? Как ваш врач превратился из жаждущего знаний студента в застрявшего в колее, скучающего, выгоревшего человека, который уделит вам целые три минуты на приеме? Это сложный вопрос, и ответы на него разные для каждого врача.

На следующих страницах я попытаюсь объяснить мышление и мотивацию вашего врача, чтобы помочь вам понять, что происходит во время обычного посещения. Вы сможете заглянуть за кулисы работы врача и даже ему в голову. Начнем с истории врача, которого я очень хорошо знаю: меня самого.

**Вы можете привести врача к знаниям, но не можете заставить его думать.**

Я окончил медицинский вуз вместе со 175 другими студентами обоих полов, самого разного этнического происхождения и телосложения. Мы все трудились и преодолевали трудности ради одной цели: стать врачами. Некоторые мои друзья по медицинскому университету учились там только потому, что родители потребовали от них стать либо врачами, либо юри-

стами. Другие – только потому, что хотели стать первыми в семье, кто выучился на врача. Несколько коллег учились только ради денег и престижа. Правда, если честно, таких было мало. Большинство из нас преодолели все преграды для поступления в медицинский, потому что хотели стать важной частью в жизни пациентов, совершить что-то великое и помочь многим людям. Мы хотели сделать мир здоровее.

Я, как и некоторые мои одноклассники, за время обучения женился и завел ребенка, и это значительно затруднило учебу. Нет, я не говорю, что у холостяков нет никаких других обязанностей за пределами университета, но если вы живете один, то на вас некому обижаться за невыполненные обещания в «обычной» жизни. Медицинский вуз забирает очень много времени на обучение – и в одиночестве, и в группах. Моим «домом вне дома» в первые два года была маленькая комнатка полтора на три метра на седьмом этаже библиотеки; в ней стояли только письменный стол, стул и лампа. В молодости я провел немало часов, сидя в этой унылой, депрессивной маленькой комнатке.

В бытность студентами-медиками мы всегда воевали за лучшие комнаты для учебы – там, где чуть побольше стол или чуть поновее лампа. Я однажды чуть не подрался с одним товарищем, когда застал его за попыткой украсть удобное кресло из моей комнаты – то самое, которое я совершенно честно украл из комнаты другого студента несколько месяцев тому назад. Часы, проведенные за учебой, – это часы, которые я не провел с семьей. Я хотел получить от этого времени максимум, чтобы, став врачом, хоть как-то отплатить семье за потерянное время. Мои дети росли, и я пропускал важные вехи в их развитии – чаще, чем мне хотелось бы. Но меня вело жгучее желание стать врачом и делать все, что должен делать, в моем представлении, настоящий доктор.

Проблема со студентами-медиками (и в прошлом, и в настоящем) в том, что, если кто-то из их родителей сам не был врачом, они на самом деле не понимают, что такое быть врачом. Мы все смотрели телесериалы, читали книги и мечтали. Но мы даже не представляли, какой будет наша жизнь, когда мы закончим наш путь. Сейчас, оглядываясь назад, мне кажется даже немного безумным то, что мы так долго и тяжело трудились, чтобы сделать карьеру, о которой почти ничего не знали.

Повседневная жизнь врача была для нас загадкой, но мы все равно хотели ею жить. Многие доктора, закончив свое путешествие, разочаровываются и падают духом, столкнувшись с реалиями новой карьеры. Они сожалеют о своем решении и о годах, потраченных (впустую?) на претворении его в реальность. Тем не менее им нужно возвращать кредиты, взятые на обучение, и выполнять обязательства. Родные будут очень удивлены и недовольны, если новоиспеченный врач скажет им, что, несмотря на все принесенные жертвы, он совершенно недоволен новой карьерой. После всех трудов, жертв и расходов, связанных с обучением в медицинском университете, очень немногие врачи могут просто отказаться от своей карьерной инвестиции – даже если обнаружат, что жизнь врача им не подходит. Соответственно, вы как пациент можете столкнуться с таким разочарованным врачом, который занимается совершенно нелюбимым делом и не заинтересован в том, чтобы полностью выкладываться.

По какой бы причине ваш врач ни пошел в медицинский вуз, сейчас он ваш врач. И вы можете быть уверены, что его карьера, какой бы успешной она ни казалась, – не такая, на которую он надеялся и о которой мечтал. Его повседневная рутина совершенно не похожа на сериалы, которые он смотрел, книги, которые читал, мечты, которые лелеял. Слишком много бумаг, которые надо заполнять, миллионы слов федеральных правил, которым нужно следовать, сотрудники, за которыми нужно следить, счета, которые нужно оплачивать, а дома его, скорее всего, ждет семья, которая хочет, чтобы он уделял ей больше времени. Такой груз может не выдержать даже самый великолепный и мотивированный ум. Вместо того чтобы искать *лучшие* способы, врач зачастую удовлетворяется *наименее плохим* способом что-то сделать или вынужден работать по *утвержденным государством* лекалам. Врачи-терапевты обычно слиш-

ком заняты, чтобы даже подумать о том, чтобы заняться какими-нибудь исследованиями или рассмотреть новые, более хорошие способы что-то делать. Одновременно быть врачом, бизнесменом и родителем трудно, и большинство простых смертных не способны одинаково хорошо исполнять все три роли. Следовательно, ждать от врача, что он будет следить за всеми последними исследованиями и разработками и иметь собственное мнение по поводу заболеваний своих пациентов, – значит ждать от него слишком многого.



Все это давление и ожидания могут полностью подавить разум и загасить последний огонек надежды все же сделать что-нибудь новое и замечательное в медицине. Так что же делать бедному пациенту (вам)? Разбудите доктора. Он не станет добровольно что-то читать, изучать, приходить к новым мыслям. Но если вы попросите его с уважением, то, скорее всего, ради вас он это сделает. Если вы правильно сформулируете просьбу, то сможете значительно укрепить отношения со своим врачом. А может быть, это даже поможет ему улучшить отношения и с другими пациентами. Вы не должны быть требовательными, назойливыми и громогласными.

Я согласен с тем, что вы наверняка подумали: это не ваша работа – уговаривать и умягчать врача, чтобы он выложил на полную чисто ради вас и вашего здоровья. Однако, хотя апатичность и нежелание вашего доктора искать новую информацию – не ваша вина, это тем не менее ваша проблема. У вас только одна жизнь и одно тело, в котором можно прожить эту жизнь, так что вы должны сделать все возможное, чтобы врач помог вам. Если вы возьмете уход за организмом в свои руки, то сможете избежать многих лет страданий и болезней. Я провел на фронте медицинской практики больше десяти лет и знаю, что сможет, а что не сможет снова превратить врача в любопытного охотника за знаниями, который готов работать вместе с вами.

За годы работы пациенты пробовали самые разные трюки и хитрости, чтобы получить от меня то, что хотели, – и хорошее, и плохое. Если они хотели получить лекарство, которое им не нужно, я отвечал и до сих пор отвечаю: «Здесь вам не Burger King, мы не выполняем все заказы подряд». Но если они хотели, чтобы я вывел их здоровье и благополучие на новый уровень, я был более чем готов помочь. Я уже готов прислушиваться к альтернативным вариантам и идеям оптимизации и истинной профилактики, но большинство врачей – нет. Как можно узнать, готов ли ваш врач учиться? Как найти врача, который будет открыт для ваших собственных представлений о вашем здоровье?

Самая мощная и самая обманчивая медицинская ложь звучит так: ваш врач знает все, что нужно, о вашем здоровье и о медицине в целом. Следствие из этой лжи: ученые-медики уже открыли все, что нужно знать о человеческом организме и здоровье. Я как врач скажу без

утайки: знать все – это очень хорошо. Когда пациенты доверяют мне и считают, что я знаю все, – это приятно. Однако, еще будучи молодым врачом, я понял, что и сам многого не знаю, и даже мои наставники и профессора многого не знают. Врачи часто ведут себя так, словно знают все, что стоит знать. Это вполне в человеческой природе. Однако вы как пациент не должны вводить себя в заблуждение – не верьте этому. Ваш врач хорош ровно настолько, насколько хороши его знания и усилия, прилагаемые для того, чтобы следить за современной медицинской информацией.

Многие сегодняшние доктора искренне верят, что уже знают все, что стоит знать. И, соответственно, они не считают нужным и дальше учиться так же прилежно, как в университете. Именно такое мышление преобладает среди многих практикующих врачей. Большинство из них признают, что не знают в подробностях всех новых исследований, но точно уверены, что основы их знаний прочны и не пойдут трещинами. Государственные медицинские общества и комиссии тоже ничего не делают для того, чтобы врачи изучали современную информацию. Собственно говоря, эти комиссии делают слишком много, чтобы не позволять врачам думать вне очерченных рамок или пробовать новые методы лечения.

Нет лучше способа заставить группу врачей недовольно ворчать, чем сказать, что непрерывное медицинское образование должно стать обязательным требованием. И дело не только в том, что они не хотят, чтобы им говорили, что делать. У многих врачей реальная проблема с тем, чтобы поместить новые знания в голову, которую и так считают полной до отказа. Хуже, чем пациент, который считает, что врач знает все, – только врач, который сам верит в эту глупость. Именно с этой проблемой вам предстоит бороться, если вы хотите укрепить хорошие отношения с врачом или найти врача, который по-настоящему станет вашим партнером.

Вы можете привести врача к знаниям, но не можете заставить его думать. Доктор, который всегда энергичен и с интересом относится к медицине и работе с пациентами, – большая редкость. Большинство врачей быстро входят в удобную колею медицинской практики, да так там и остаются. В результате они изучают только самый минимум, необходимый для продления медицинской лицензии, и то с большой неохотой. Врачи – не плохие и не злые; они просто люди, как и все мы. Чтобы получить максимум от этой книги, вы должны понять несколько вещей. На первый взгляд, они могут показаться простыми и очевидными, но, пожалуйста, подумайте над ними хорошенько. Главная причина, по которой написать эту книгу стало необходимо, – то, что и пациенты, и врачи забыли следующие важные факты.

Ваше здоровье одновременно и крепко, и хрупко. Если у вас правильный рацион и образ жизни, вы практически не можете заболеть. А вот если рацион питания и образ жизни неправильные, вы практически не можете выздороветь. Вы – порождение тысяч успешных размножений. Ваша ДНК – порождение потрясающего сотворения и кульминация многих поколений улучшающегося рода. Достаточно всего одного неверного рецепта или ненужного анализа, чтобы вы пострадали от побочного эффекта, который разрушит ваше здоровье или даже убьет вас. Вы ни в коем случае не должны ставить что-то настолько драгоценное, как ваше здоровье, в зависимость от мнения всего одного человека – даже если он ваш врач.

### **У вас всего одна жизнь.**

Ваша жизнь – не видеоигра и не кино. Каждое связанное с вашим здоровьем решение, которое вы принимаете (или врач принимает за вас), сколь угодно продуманное или дурацкое, может иметь огромные последствия для вашего долгосрочного здоровья и счастья. Вам не повысят оценку за то, что вы слепо доверились врачу. Болезнь не отправит вас на пересдачу, если вы скажете, что вам просто врач посоветовал так сделать. Если врач даст вам плохой совет, и вы ему последуете, то пострадаете вы и ваша семья – или немного, или очень сильно и, не исключено, до самого конца жизни. Даже

если вы сможете доказать ошибку врача в суде и получить миллионы долларов компенсации, здоровье потеряете все равно вы.



**Ваш доктор – тоже человек.**

Ваш врач, какова бы ни была его репутация и как бы ни верили в него лично вы, – тоже человек, как и все мы. У него такая же мотивация, как и у вас. Он подвержен таким же слабостям и совершает такие же ошибки. Несмотря на эту истину, вы должны подходить к доктору с более строгой меркой, чем ко всем остальным. Он должен учиться и думать больше, чем основная масса ваших знакомых. Еще он должен изучать современную информацию на различные медицинские темы. Нельзя просто слепо верить, что он это делает: вы должны в этом убедиться сами. Лишь установив партнерские, доверительные отношения с врачом, вы сможете узнать, кто он: энтузиаст, готовый учиться всю жизнь, или же человек, который предпринимает самый минимум усилий, чтобы все осталось как есть.



**Отношения между врачом и пациентом должны быть партнерскими.**

Вы должны ждать от врача самых лучших и современных познаний в предмете. Его работа – просматривать тонны медицинских исследований и учебников и даже изучать темы, далекие от медицины. Эти исследования позволят ему давать медицинские советы, подобранные специально для вас, – советы, которые берут в расчет уникальность вашей ДНК и гарантируют вам лучший шанс на длинную, здоровую жизнь. Вы должны ждать, что врач не станет давать вам неправильные или устаревшие советы. Вы должны ждать, что доктор не предложит вам новую таблетку только из-за ловкой рекламы и говорливых рекламных агентов, которых прислала к нему «Большая фарма». Вы не должны слепо следовать рекомендациям врача и должны доверять интуиции в вопросах собственного здоровья. Истинного здоровья вы добьетесь, объединив собственные исследования, интуицию и квалифицированные советы врача.



**Научные исследования никогда не покажут полной картины.**

Знать это – дело вашего врача. Но, поскольку многие врачи очень не любят учиться, а на кону стоит ваша жизнь, вы должны им помогать. Благодаря интернету вы можете найти новейшие исследования. Соответственно, чтобы воспользоваться этой информацией для своей пользы, вы должны хотя бы на базовом уровне понимать, как проводятся медицинские исследования, и, что, возможно, еще важнее, – кто за них платит. Медицинских исследований нельзя проводить слишком много. Они стоят миллиарды долларов, и кто-то должен давать эти миллиарды. Соответственно, большая часть исследований оплачивается либо государством, либо «Большой фармой». И у того, и у другого варианта есть серьезные недостатки. Чтобы исследования имели смысл, ученые должны быть беспристрастны и объективны. Но беспристрастность и объективность очень редко нужны государству и вообще не нужны «Большой фарме».



**Никто не может уследить за всеми имеющимися данными.**

Сейчас публикуется столько медицинских исследований, что ни один врач не в состоянии уследить за всеми ними. Хороший врач просматривает столько новых данных, сколько может, и решает, какие из исследований дают полезные выводы, которые можно использовать в работе с пациентами. И, напротив, распознает завуалированную псевдонауку, которой занимается «Большая фарма», чтобы заставить FDA одобрить свое очередное многомиллиардное детище (лекарство). Хороший врач ищет и находит важные исследования в своей области. Великий врач ищет информацию и в других областях медицины, и даже в других науках. Поиск информации, которую можно использовать, чтобы предотвратить заболевания и оптимизировать ваше здоровье, должен стать его призванием.

**Эта книга – не обвинение в адрес врачей.**

Не забывайте: я сам врач. Я не хочу выставить всех докторов злодеями. Моя цель – всего лишь привлечь внимание к вполне исправимым проблемам в мышлении большинства современных врачей и в их образовании. Эта книга должна служить сигналом к пробуждению и для врачей, и для пациентов. И тем, и другим нужно стать лучше.

Врачи, ваша работа – следить за современными научными данными и не верить каждому слову, которое вы видите в исследованиях, спонсируемых «Большой фармой», или слышите из медоточивых уст рекламного агента.

Пациенты, мы сейчас говорим о вашей жизни. Для долгосрочного здоровья нет ничего важнее, чем рацион питания и образ жизни. Перестаньте быть ленивыми – и умственно, и физически. Не нужно слепо верить, что врачи и «Большая фарма» дадут вам чудесную таблетку, которая тут же исправит все проблемы, вызванные вашим рационом. Хватит ждать, что ваш врач придумает какой-нибудь чудесный способ лечения, который компенсирует

весь ущерб, что нанес вам ваш образ жизни. Думайте о своем здоровье, исследуйте новейшие варианты, думайте о решениях и задавайте врачу продуманные вопросы. Если все ваши вопросы расстраивают врача, значит, ваше партнерство не работает. Пора улучшать отношения или искать нового партнера. Если вы слепо последуете совету доктора, а он окажется неправ, пострадаете от него вы и ваша семья. Врачи, которые дают плохие советы, очень хорошо умеют (как и все мы, люди) обвинять в этом кого-то другого. Большинство врачей вряд ли будет хуже спать по ночам, если ваше здоровье пострадает из-за их плохих советов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.