

О. Медицинская грамотность и с чем ее едят

Будущее принадлежит медицине
предупредительной.

*Н. И. Пирогов, основоположник
военно-полевой хирургии*

...именно эта цитата была написана крупными буквами в одном из учебных корпусов Нижегородской государственной медицинской академии — моей alma mater. Я читал эти слова, и, постигая медицинскую науку, с каждым годом всё больше убеждался в правоте Николая Ивановича. Этим словам уже больше двух столетий, но только сейчас мы постепенно вступаем в эру по-настоящему профилактической медицины. Современные технологии позволяют определять всевозможные болезни на ранних стадиях и успешно лечить от них. Никогда еще в истории человечества медики не располагали настолько точными диагно-

стическими методиками, как сегодня. Самое главное, все эти высокотехнологичные прелести доступны почти каждому и почти везде! Даже если мы не говорим о сложных устройствах по типу аппарата МРТ, КТ или операционной с современным оборудованием, все возможные виды медицинской помощи в наше время куда более доступны, чем услуги одного-единственного человека с высшим медицинским образованием сто лет назад. На сегодняшний день отсутствие в населенном пункте врача или хотя бы фельдшера с оборудованным рабочим местом — это дикость, а тогда это была суровая реальность. Почитайте «Записки врача» Вересаева или «Записки юного врача» Булгакова и убедитесь сами.

Но и это еще не всё. Научно-технический прогресс не стоит на месте, и в ближайшие несколько десятков лет достижения геной инженерии позволят медикам полностью проверять геномы каждого человеческого эмбриона и его родителей, чтобы избавить человечество от наследственных заболеваний. Детям больше не нужно будет страдать от генетических патологий, а их родителям — нести такое тяжкое бремя. Уже сейчас разрабатываются технологии по печати человеческих органов на 3D-принтере, и ученые не исключают, что в будущем проблема нехватки донорских органов полностью исчезнет. Быть может, операции по трансплантации будут проводиться уже не для спасения жизни, а с профилактической целью — примерно так, как сегодня мы заменяем запчасти у автомобиля. Раз уж я упомянул 3D-печать, не могу не отметить, что уже сегодня на 3D-принтерах печатают протезы конечностей. Это удобно сразу по ряду причин. Во-первых, такой протез можно идеально подогнать под ин-

дивидуальные особенности, и это обойдется дешевле, чем индивидуальный анатомический протез, изготовленный по старой технологии. Во-вторых, скорость изготовления и доставки быстрее. В первую очередь речь именно про доставку: модель протеза можно отправить для печати куда угодно. Если у вас в городе есть организации, специализирующиеся на 3D-печати, можно обратиться к ним, и не придется ждать доставки протеза почтовыми службами. В-третьих, эта технология позволяет легко создавать протезы с интересным функционалом, про который мы поговорим в отдельной главе. В общем, преимуществ масса, и они существуют прямо здесь и прямо сейчас. Это ли не чудо? Нанотехнологии, которые особенно активно обсуждались лет 7–10 назад, прямо сейчас применяются в вакцинах от коронавируса (*нет, не чипы, хех*). Также на помощь докторам пришли современные нейросети: эти компьютерные программы обучаются на огромном массиве данных, а затем помогают поставить диагноз, например по рентгеновскому снимку. Технология пока что обкатывается, но даже в сыром виде эти программы ставят верный диагноз с очень высокой точностью, порой делая это лучше специалистов из плоти и крови. А уж как легко стало жить в наше время людям с сахарным диабетом! При этом заболевании (вернее, при одном из его видов) человеку необходимо регулярно проверять уровень сахара в крови и регулировать его при помощи инъекций инсулина. Самостоятельно организм таких людей с этой задачей не справляется, и раньше, буквально лет 20–30 назад, людям с диабетом приходилось регулярно страдать, укалывая себя в разные части тела. Сейчас существуют многоцветные глюкометры, которые кре-

пятся на коже пациента на длительный срок, а при необходимости уровень сахара можно посмотреть прямо на своем телефоне. Инсулин же можно настроить на регулярную автоматическую подачу с помощью инсулиновой помпы, которая также крепится на теле пациента на длительный срок. Удобно, правда? Особенно учитывая, что раньше наличие заболевания определяли, проверяя мочу... на вкус. Я не шучу. Она при этой патологии становится сладковатой. Косвенно это отражено в названии болезни на латинском языке: *diabetes mellitus*. И диагноз этот нужно ставить как можно раньше, чтобы заболевание не успело дать осложнения, испортив человеку зрение, почки или образовав незаживающие язвы на ногах. С современными же технологиями диабет стало настолько удобно держать под контролем, что его всё чаще называют образом жизни, а не болезнью.

Все-таки в замечательное время мы живем! Однако есть одно НО. Прямо сейчас перед человечеством стоит огромная проблема, не решив которую мы не сможем полноценно вступить в эру профилактической медицины. И проблема эта — тотальная медицинская неграмотность. Подавляющее большинство людей с медицинскими проблемами либо обращаются за помощью к медикам слишком поздно, либо и вообще годами доводят себя до такого состояния сами. Не в плане членовредительства — нет, конечно! Они всего лишь не отдают себе отчет в том, что делают, и не представляют себе реальных последствий. Курильщики видят фразу «Курение вредит вашему здоровью» каждый раз, когда покупают пачку сигарет, но это их не останавливает. А о вреде сидячего образа жизни мы обычно задумываемся в двух случаях: после уже

случившегося инфаркта либо после выскочившего геммороя. Как ни странно, вторая ситуация большинством людей мотивирует куда больше... Пока гром не грянет, мужик, как говорится, не перекрестится.

Если вы думаете, что это проблема исключительно наша, российская, спешу вас огорчить: такое происходит везде, даже во вроде как цивилизованной Европе. Результаты Европейского исследования медицинской грамотности это прекрасно демонстрируют. Повсеместная любовь к «вредной пище», высокая распространенность курения, низкая физическая активность — всё это наблюдается почти у половины населения европейских стран. И каждая из этих вещей гарантированно ведет к опасным для жизни заболеваниям. Только, пожалуйста, не подумайте, что я собираюсь заниматься пропагандой здорового образа жизни. Вы и без меня прекрасно знаете, что такое хорошо, а что такое плохо. Не мне вас учить. Я лишь привожу один из множества примеров недостаточной осведомленности широких масс. Все знают, что курить плохо, но мало кто понимает, почему это плохо и насколько.

Нам доступны знания, инструменты и возможности, которые могут продлить жизнь нам и нашим близким. С ними мы можем улучшить наше качество жизни как таковое. Как говорится, лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным. Осталось только взять эти знания и воспользоваться ими, применить их по прямому назначению! Но не тут-то было: наша человеческая природа не очень-то этому способствует. Элементарная лень и физическая неспособность разглядеть огромную выгоду в долгосрочной перспективе мешают нам регулярно выделять чуточку сил на сохранение нашего собственного здоровья. Чтобы

уберечь его, придется сопротивляться этим факторам, прилагая некоторое количество усилий и уделяя этому немного времени. Первым шагом в этом направлении может стать прочтение этой книги.

Кому она может оказаться полезной? Очевидно, каждому, кто заботится о здоровье своей семьи, своих детей и своих родителей. Прочитав книгу до конца, вы получите все необходимые для современного человека знания по части медицины. Вы сможете отличать неэффективные и сомнительные лекарства от действительно работающих. Вы будете понимать, чем отличается хороший врач от посредственного специалиста. Вы перестанете тратить деньги на бесполезные препараты, которые навязывают нам маркетологи. Вы больше не будете ходить к шарлатанам, применяющим нерабочие медицинские и псевдомедицинские методики. Вы узнаете, как работает эффект плацебо, чем он отличается от эффекта ноцебо, а также о том, как с их помощью улучшить прогноз своего заболевания. Вам будет проще найти общий язык с вашим лечащим врачом, и, вполне возможно, вы даже избавитесь от страха посещения стоматологического кабинета! В конце концов, после прочтения этой книги у вас элементарно улучшится качество жизни.

Чтобы было понятнее, объясню на максимально доступном примере — на деньгах. Я как-то подсчитал с одним своим товарищем, какая сумма у него раньше уходила на ненужные препараты и процедуры в среднем за год. Учитывая, что у него есть маленький сынишка, который, как и все нормальные дети, болеет банальной простудой 7 — 10 раз в год, сумма вышла немаленькая. Плюс, пока он болеет, кто-то из родителей вынужден брать больничный, то есть в дополне-

ние ко всем расходам на лекарства временно уменьшается еще и общий доход семьи. И скорее всего, от ребенка заражается сначала один родитель, а затем другой. После того, как мы просуммировали все расходы на прописанные участковым педиатром и терапевтом лекарства и вычли из них расходы на действительно необходимые препараты, получилось, что ежегодно у семьи из трех человек ненужных трат набегало аж на несколько десятков тысяч рублей! Эти деньги они могли бы дополнительно вложить в свой отпуск, обновить что-то из бытовой техники или элементарно побаловать себя новым айфоном или шубой. Вместо этого мой друг долгое время тратился на абсолютно ненужные ему вещи, пока я не объяснил ему, что к чему.

Кстати, по поводу участковых педиатров и терапевтов, которые назначали его семье бесполезные таблетки заодно с нормальными, работающими. Я не могу их винить: они всего лишь делают то, чему их научили в свое время их преподаватели. После получения диплома врачу обязательно требуется дальнейшее изучение медицины. А с современными тоннами бюрократических бумажек этим зачастую просто некогда заниматься. Разве что жертвуя собственным сном и, следовательно, своей продуктивностью на рабочем месте. Именно поэтому эта книга изначально написана и составлена таким образом, чтобы быть полезной не только обывателю, но и человеку с медицинским образованием. Уверен, мои коллеги смогут освежить уже имеющиеся знания и почерпнуть что-то новое. Я регулярно общаюсь с другими докторами на раскрытые в этой книге темы, и мне часто приходится видеть удивление на их лице, поскольку они не

слышали о том или ином факте. Да, вы всё правильно поняли: даже некоторым медикам не хватает медицинской грамотности. Не знать чего-либо не стыдно. Стыдно не хотеть знать больше.

Название для книги выбрано не случайно. Ликбез — это ликвидация безграмотности у населения, активно проводившаяся в первой половине XX века. Обучение чтению и письму было остро необходимо в те годы для страны, проходящей индустриализацию. В итоге с 1917 по 1937 год грамоте были обучены десятки миллионов человек. Подобно тому, как сто лет назад людям было необходимо обучиться грамоте, чтобы позаботиться о себе и стать конкурентоспособными, так и сейчас каждый взрослый самостоятельный человек должен быть медицински грамотным. Это в его интересах. Это в интересах нашего общества. Это в интересах страны.

Перефразируя крылатое выражение, хочу закончить это вступление следующими словами: «Только массовые ликбезы спасут Родину!»