

## Самолечение: не навреди самому себе

Во время подготовки этой статьи пришла весть, что профессора Константина Григорьевича Уманского не стало. Видный невропатолог, он обладал и редким даром популяризации знаний. Константин Григорьевич был нашим автором в течение десятилетий.

*Поди-ка сладь с человеком, всю жизнь не ставит в грош докторов, а кичится тем, что обратился наконец к бабе, которая лечит зашпётываниями, заплевками или ещё лучше — выдумывает сама какой-нибудь декохт из невесть какой дряни, которую, бог знает, почему вообразится ему именно против его болезни.*

Н. В. Гоголь. Мёртвые души

Принцип самолечения заложен природой во всём существе. Повреждённая кора дерева зарастает, раны, нанесённые живым тварям или человеку, затягиваются, и не только животные могут найти травки, цветочки или корешки, которые облегчат и излечат их страдания, но даже человек на первом году жизни. В мире млекопитающих при заболеваниях сородичей широко распространены и проявления инстинктивной взаимопомощи — зализывание ран, физическая поддержка и даже добыча целебных трав и корешков. Об этом писал не только великий Брем («Жизнь животных», 1863—1869), но и многие другие исследователи.

Но можно ли обойтись советами друзей и корешками сегодня? Человек стал жить в совершенно другом, чем, скажем, 50 лет назад, мире. Изменились и его болезни. Комфорт, улучшение условий жизни вызвали новые, неизвестные ранее заболевания, которые я в своё время назвал «болезнями цивилизации». К примеру, инфекции, связанные с кондиционированием воздуха, и заболевания из-за загрязнения окружающей среды; эпидемии, мгновенно распространяющиеся в результате развития транспортных средств и процесса глобализации. Появились аллергии и кожные болезни, порождённые новыми, неизвестными ранее веществами и материалами, новыми интенсивными методами ведения сельского хозяйства, вибрационные, радиационные заболевания как следствие новых технологий и многие другие. Скажем, использование нанотехнологий требует разработки новых систем защиты работающего человека от проникновения наночастиц в лёгкие. То есть почти каждый технологический успех несёт в себе и проблемы для человека как биологического вида.

Одновременно те же инновации позволяют создавать современные эффективные методы терапии, новые лекарства, хирургические технологии, более тонкие методы биохимических анализов, совершенно меняют способы диагностики. Да, бывает, что за этими прогрессивными нововведениями забывается старое, полезное, что было накоплено в процессе развития врачевания. Вспомним эффективность чисто вымытого листка подорожника при небольших травмах. Или листа капусты, который нельзя накладывать только на открытые раны. Тот же лист использовали для снятия сердечной или головной боли, помещая его непосредственно на кожу в соответствующих местах. Но если у человека развивается опухоль мозга, то капуста не поможет. Нередко рекомендации «знатоков» весьма противоречивы и вместо ожидаемых обнадеживающих результатов дают нежелательные последствия, резко ухудшающие состояние больного.

Разберём один пример. На моей памяти, начиная с шестидесятых годов прошлого века, от всех болезней «лечились», закрепляя медные пятаки на различных участках кожи. Затем большего размера медные пластинки. Потом появились медные браслеты на запястьях, лучшими считались изготовленные из чистой чилийской меди. В СССР даже советское высшее руководство прибегало к подобным методам лечения. Кремлёвские врачи смотрели сквозь пальцы — пусть пробуют. Но мода эта постепенно исчезла — за отсутствием лечебного эффекта. На смену ей пришла другая — браслеты из циркония. Это вам не медь, за цирконий нужно платить значительно дороже! Согласно навязчивой телевизионной рекламе, эти браслеты помогали от всех болезней! Время, несомненно, излечило «верующих» и от циркония.

В древности у многих народов вошли в употребление «лечебные амулеты». В наше просвещённое время вера в пятаки и браслеты, судя по их популярности, не ослабевает. Многих людей ношение таких «лечебных» средств соблазняет своей простотой и рекламируемой «надёжностью и эффективностью». Именно в этом опасность подобных амулетов. Многие, поверив рекламе, запустили собственные болезни до стадии

неизлечимых. Впрочем, верить народ продолжает и в другие парамедицинские «методы» — знахарские, экстрасенсорные и им подобные.

В периодической литературе, по телевидению и в интернете постоянно встречается много противоречивой, часто откровенно лживой лечебной рекламы и советов. Очевидно, не даром во всех приличных изданиях есть ссылка, написанная обычно мелкими буквами: за «рекламу ответственности не несём». (В России, правда, сейчас появилась фраза: «Перед употреблением посоветуйтесь с врачом» или «Имеются противопоказания».)

Устных же советов от приятелей, подружек и родственников вообще не счесть, как порой и неисчислим вред, наносимый этими советами. Давайте сознаемся в том, что у большинства людей нет медицинского образования и это большинство не способно критически воспринимать информацию, постоянно ставящую человека перед выбором — рекомендации врача или море советов, особенно широкое в интернете, где любой может разместить практически всё. Ссылки советчиков на личный опыт — тоже глупость. Неспециалисты не понимают, что при различных заболеваниях симптомы и признаки могут быть почти идентичными и что одно и то же лекарство на разных людей может действовать по-разному при, казалось бы, совершенно одинаковых заболеваниях. Как любят обмениваться советами о лекарствах для лечения гипертонии: «Мне помогает — вот и ты попробуй!» Здесь принцип «сарафанного радио» работает вовсю — а ведь препараты при гипертонии должны быть подобраны только врачом.

Раньше в Стране Советов всё было централизовано, и в этом было немало положительного, в частности квалифицированно рецензировалась медицинская популярная литература, в том числе реклама. Теперь же мы окунулись в «мировую коммерческую Систему Советов».

Это не ностальгия, а констатация случившейся «глобализации беспринципности». Примеров тому не счесть. И в основе их корысть, получение прибыли любыми путями, под флагом «здоровой жизни» и её продолжительности. А то и откровенная ложь.

Я перестал читать одну, в принципе, хорошую американскую газету, когда там стали печатать рекламные материалы для самолечения под названием «Молчаливые убийцы. Тайный мир паразитов». Они сопровождались иллюстрациями, как справедливо озаглавили их авторы — «Самая отвратительная в мире галерея: паразиты человека» (тут же и портрет автора статьи), способными вызвать у читателя непроизвольную рвоту прямо на ту же газету. К этому прилагается невероятный перечень болезней: обилие газов и вздутие кишечника, «синдром нервного желудка» как причина жесточайших запоров. Мало этого? Если у вас боли в суставах и мышцах, аллергия или плохая кожа — во всём виноваты те же паразиты, не говоря уже о повышенной нервозности или патологии сна. Добавьте к этому иммунные нарушения, увеличение или потерю веса, чрезмерный голод, привкус во рту и запах из него и даже астму, диабет, эпилепсию, прыщи, мигрени, ну и, разумеется, сердечные заболевания и рак, как частые причины смерти. К тому же утверждают, что в «норме» человек должен иметь стул два-три раза в день, «столько же раз, сколько вы едите» (!), а стул один раз уже считается запором! Надеюсь на богатое воображение читателя. Как говорится — без комментариев... Подобное дипломированный честный врач никогда не напишет! И не будет рекомендовать лечение всем подряд, без предварительного обследования.

А в заключение рекламной статьи после порядочной полуправдоподобной порции заведомой лжи предлагают избавиться от этой галереи паразитов одним махом — купить их препарат, состоящий из 70 трав, «всего» за 89.90 долларов плюс 6 долларов за пересылку. К этой цене могу добавить только то, что не может быть никогда, чтобы такое сочетание трав, от которых в панике, погибая, паразиты известным путём покидают организм человека (для этого нужна высокая токсичность препарата!), было бы совершенно безвредным для человека. Кстати, эта «боязнь» паразитов стала модной и в России: и рак паразитами «переносится», и гипертония от них. Прописи лечения передают из рук в руки: например, три дня пьёте касторовое масло в «лошадиных дозах» (рецепт доктора Пилюлькина из «Приключений Незнайки и его друзей»), после такой «очистки» организма давление снижается, что понятно при сильном обезвоживании. Но сидеть на касторке всю жизнь нельзя.

Надеюсь, многим ясно, что все перечисленные заболевания, в которых обвиняют паразитов, заведомо разнопричинные. Да и любые глистные инвазии, относительная редкость, легко диагностируются больничной лабораторией и хорошо, целенаправленно излечиваются. Каждый их вид требует своих лекарств — факт известный. Но прежде надо всё-таки выяснить, от чего вы собираетесь лечиться, — сделать настоящий анализ в лаборатории и получить назначение, если оно нужно.

Я хорошо знаком с проблемой паразитов. В семидесятые годы прошлого века работал в Институте полиомиелита и вирусных энцефалитов. Пришлось срочно вылететь в знаменитый «город невест» — Иваново.

Туда из Вьетнама на ткацкие фабрики, где не хватало рук, приехали работать несколько сотен вьетнамских девушек. Одна из них заболела токсической энцефалопатией (поражением мозга). Как выяснилось, причиной была глистная инвазия, и какая! При обследовании и лечении девушки, как и всех остальных (профилактически), глисты изгонялись килограммами (сказанное — не гипербола!). Это было связано с особенностями национального питания (личинки, черви и другая, с нашей точки зрения, нечисть), которое вьетнамцы использовали даже в Иванове, где жили впроголодь. Но заболела при этом только одна... Никто из нас, разумеется, так не питается. Рекламное же запугивание обывателя, что у всех у нас организм набит паразитами, с моей точки зрения, не просто непорядочность, а настоящее преступление. К тому же, повторяюсь, твёрдо уверен, что приём 70 трав, губительных для паразитов (как-никак живые существа), непременно отрицательно скажется на здоровье человека.

Что тут сказать? Следуйте простым гигиеническим правилам — тщательно мойте руки, овощи и фрукты.

А бывает и так, появляются методы «самолечения», порождённые, что называется, «горем от ума». Вспоминаю больного, вполне внешне интеллигентного человека, инженера, лет 33—35, поступившего в мою клинику с распространёнными параличами вследствие тяжелейшего полиневрита. Случай поистине казуистический. Начитавшись популярной медицинской литературы о вреде микробов и других паразитов, населяющих организм, придумал самый, с его точки зрения, радикальный метод борьбы с ними. Он заключался в том, чтобы пару раз в год, как он выразился, «стерилизовать свой организм». Делал это на протяжении почти трёх лет. Для начала «очищал кишечник» мощными слабительными средствами на протяжении недели. После этого проводил недельный курс «лечения» сочетанием нескольких сульфаниламидов. И в заключение ещё неделю использовал комплекс различных мощных антибиотиков. Возникшие после этого длительные поносы трактовал как наступление полного очищения. Преодолевав дикую слабость, шёл на работу. Однако после последнего такого «мероприятия по самоочищению» его полностью парализовало. Сделать уже ничего было невозможно — он не умер, но так и остался навсегда обездвиженным.

Та же реклама умалчивает о возможных побочных действиях витаминов. Это относится и к различным пищевым добавкам или бальзамам, к лечебной косметике и даже к «здоровой пище». Здесь таится колоссальная опасность, тем более что в наше время к врачу за консультацией обращаются не более 20% заболевших. Остальные 80% занимаются самолечением, в том числе и совершенно здоровые люди, мечтающие остаться здоровыми и продлить молодость.

По данным Управления национальной статистики Великобритании, за год выдаётся более 600 свидетельств о смерти, причиной которой служит приём лекарств, продаваемых без рецепта. В том числе обезболивающих и некоторых иных, которые порой ведут к хронической почечной недостаточности и другим не менее тяжёлым осложнениям. Среди страдальцев нередко встречаются люди, следующие советам «доброжелателей», которые вроде бы знают о болезнях «явно больше вас».

Агентство Reuters сообщает, что 81% американцев принимают самостоятельно как минимум один медицинский препарат в неделю. Смертельно опасным становится порой даже такое популярное средство, как «Виагра». Справедливости ради стоит оговориться: по официальным данным, 40—

45 млн американцев занимаются самолечением вынужденно, так как не имеют никакой медицинской страховки, к этому добавьте ещё многие миллионы «нелегалов» (от 7 до 13, по разным источникам). В России основная причина — неполучение квалифицированной медицинской помощи. Всё это глубоко огорчает и пугает, и, очевидно, не только меня.

Добавлю, что даже к таким способам воздействия на организм, как массаж, лечебная физкультура, равно как и к обычной физкультуре и спорту, не говоря уже о мануальной терапии, необходимо относиться с осторожностью. Всё это имеет свои плюсы, но порой и большие минусы, если предварительно не пройти полноценное обследование, в том числе опорно-двигательного аппарата, а потом регулярно не проверяться. Вы, например, и не знаете о наличии врождённой позвоночной «грыжи Шморля», когда любое воздействие на позвоночник может привести к тяжёлым последствиям. Часто рекомендуют с целью «разработки» шейных позвонков по-разному «вертеть головой», особенно при остеохондрозе, которым страдают очень многие. Но это весьма опасно! В медицинской литературе даже описан так называемый синдром парикмахерского кресла, когда клиента усаживают в это самое кресло и долго держат с далеко запрокинутой головой, и только после мытья головы или бритья обнаруживается, что он «почил в бозе». Всего подобного не перечислишь... Но этому учат врачей.

Проблема самолечения со всеми её опасностями, стимулируемая в первую очередь прибылями, угрожающе

нарастает. Требуются жёсткие меры — вплоть до уголовных — и за продажу лекарств без рецепта и медицинской литературы для врачей обычным читателям, и за неразрешённую практику, и за недобросовестную рекламу. В не меньшей степени самолечение поддерживают самодельные, медицински безграмотные, бескорыстные «советчики», верящие разного рода слухам.

Но существует древнее латинское изречение: «Vivere est cogitare» — «Жить значит мыслить». Вот и думайте прежде, чем воспользоваться советом из интернета или от соседки. И напомним главный завет великого Гиппократа: «Non nocere!» — «Не навреди!», добавляя — СЕБЕ САМОМУ!

### Народные рецепты от врача Уманского

И в наше время используются истинные, эффективные народные рецепты и методы самолечения, дошедшие из глубокой старины. Вот один из тех, что я использовал в своей практике. Речь идёт о распространённом, чаще наследуемом страдании — варикозном расширении вен на ногах. В старину в подобных случаях рекомендовали на поражённые поверхности кожи ноги (конечно, в тех стадиях, когда не нарушены кожные покровы) сплошь наложить молодые берёзовые листочки и обмотать ногу тонкой тканью или прибинтовать. Такой компресс делается с вечера, а утром снимается. Ночные ощущения малоприятны. Но утром вы не узнаете своих ног — настолько они помолодели.

Рецепт снятия отёков с помощью петрушки тоже пришёл к нам из глубокой старины. Надо только точно воспроизвести его, без, как говорится, «самодельности». Он настолько эффективен и безвреден, что привожу его полностью.

Петрушку — зелень с кореньями — хорошо промывают, а с корешков обязательно удаляют поверхностную плёночку. Всё это измельчают сечкой (можно и в мясорубке, но это хуже). Затем стакан получившейся массы заливают, обязательно с вечера, стаканом крутого кипятка и накрывают тряпицей. Утром настой фильтруют через марлю, через неё же отжимают оставшуюся массу. В эту жидкость выжимают сок одного лимона. Употребляют по четверть стакана один раз в день. Действует не хуже многих мочегонных средств. Я не видел человека, которому это бы не помогло.

В тайге свежую кровотокающую рану присыпают, если нет санитарных средств обработки, пеплом любых лиственниц.

Интересно, что живущие в поселениях глухой сибирской тайги даже и не думают с заболеванием дёсен обращаться к стоматологам. Всем известен пришедший из глубин веков рецепт самолечения и профилактики. Это смола сосны или соснового кедра, что нередко яркой янтарной длинной слезой обильно сочится из расщелины коры. Своеобразная густеющая жвачка, к которой иногда добавляют толику сибирского мёда, не только прекрасно очищает и охраняет зубы от возможных неприятностей, но ещё предохраняет и лечит дёсны от заболеваний, даже при авитаминозе, вызванном недостатком витаминов С и Р, то есть при цинге.

В Болгарии я видел, как снимают икоту у младенца — дают ему слизнуть с кончика ложечки каплю свежего лимонного сока.

Профессор Константин Уманский  
(г. Денвер, США)

Автор: Артур Скальский © Наука и жизнь ЗДОРОВЬЕ, МИР 5454 28.08.2009, 10:38 229  
URL: <https://babr24.com/?ADE=80544> Bytes: 16906 / 16858 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

---

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

