

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	6
<b>Глава 1. Кто в чьем мире живет?</b> . . . . .	9
1. Бактерии . . . . .	14
2. Вирусы. . . . .	28
3. Паразиты . . . . .	38
4. Грибки. . . . .	44
<b>Глава 2. Тот самый иммунитет</b> . . . . .	47
<b>Глава 3. От чего все-таки нас предохраняют прививки</b> . . . . .	67
<b>Глава 4. «Кажется, я заболел (а)...»</b> . . . . .	83
1. Грипп . . . . .	88
2. ОРЗ. . . . .	95
3. Ангины . . . . .	96
4. Острый бронхит . . . . .	102
<b>Глава 5. О пользе мытья рук</b> . . . . .	111
1. Стафилококковая инфекция . . . . .	113
2. Менингит . . . . .	118

3. Энцефалиты . . . . .	124
4. Гепатит А . . . . .	127
<b>Глава 6. «Большие братья» . . . . .</b>	<b>131</b>
1. Туберкулез . . . . .	133
2. Вирус иммунодефицита и СПИД . . . . .	145
3. Хронические инфекционные гепатиты . . . . .	156
<b>Глава 7. Путешествия за три моря . . . . .</b>	<b>167</b>
1. Лихорадка Эбола . . . . .	170
2. Чума . . . . .	175
3. Малярия . . . . .	177
4. Сонная болезнь или африканский трипаносомоз . . . . .	182
5. Лихорадка Крым-Конго . . . . .	184
6. Желтая лихорадка и другие... . . . . .	185
7. Боррелиоз или болезнь Лайма . . . . .	187
<b>Глава 8. Секс и инфекционные болезни . . . . .</b>	<b>191</b>
1. Уреаплазма . . . . .	193
2. Хламидиоз . . . . .	195
3. Гонорея (триппер) . . . . .	199
4. Сифилис . . . . .	201
5. Трихомониаз . . . . .	203
6. Герпес . . . . .	204
7. Инфекции мочевыводящих путей . . . . .	206
<b>Глава 9. Понос и пищевые отравления . . . . .</b>	<b>211</b>
<b>Глава 10. Знакомьтесь – антибиотики . . . . .</b>	<b>225</b>

<b>Глава 11. Истории из врачебной практики . . . . .</b>	<b>245</b>
1. «Горячие» норвежские специалисты. . . . .	247
2. Российско-американские отношения. . . . .	250
3. Технологии каменного века . . . . .	252
4. Родственные души . . . . .	253
5. Случай на охоте . . . . .	254
6. Обучение медицине по-французски. . . . .	257
<b>Глава 12. Доктор Мясников о новом COVID-19 и других вирусных инфекциях . . . . .</b>	<b>261</b>
1. Какие мы знаем инфекционные заболевания? . . . . .	263
2. Антибиотики против микробиома. Кто в проигрыше? . . . . .	265
3. Вирусы. «Иные на краю жизни» . . . . .	268
4. Угроза человечеству № 1 . . . . .	269
5. Новый коронавирус 2019, или COVID-2019. . . . .	273
6. Грипп – особо опасная инфекция . . . . .	275
7. 5 правил, которых должен придерживаться каждый, кто хочет уберечься от гриппа. . . . .	282
8. Вакцинация от гриппа: что? кому? когда? Насколько это вообще эффективно? . . . . .	287
<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>291</b>
<b>Полезные таблицы. . . . .</b>	<b>294</b>
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>302</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Как часто мы произносим фразу: «Если бы мне 3 года назад сказали, что произойдет то, что сейчас происходит, я бы никогда не поверил!». Отсюда, кстати, логический вывод — мы, скорее всего, неправильно представляем и прогнозируем свое будущее. Ведь пройдет еще 3 года, и мы опять будем удивляться: ну кто бы мне сказал в 2014-м, что... ну и далее по тексту! Вот и я: кто бы мне тогда сказал, что я буду писать книги? Только бы саркастически хмыкнул в ответ! Теперь же у меня ощущение, что я делаю полезное дело, — это и обнадеживает, и стимулирует!

Врач, общаясь с пациентом, концентрируется на его медицинских проблемах, часто не всматриваясь, что там, за камнями в желчном пузыре, за хроническим кашлем или болями в сердце... И возможно, это в какой-то степени оправдано: невозможно пропускать всех через свою душу, тогда не останется сил на диагностику и лечение. Как говорил главный герой моей настольной книги Леонида Соболева «Капитальный ремонт» лейтенант Ливитин: «Только хлопотно, доложу я тебе, целой ротой человеческих душ командовать. Пожалуй, в печали их вглядываясь, на стрельбе мишеней не разглядишь!»

Во время встреч с читателями, на теле- и радиопередачах ситуация другая: ваши вопросы, рассказы, истории, возражения, критика, дают представление о том, что вас волнует, что вам интересно, что бы вы хотели еще узнать. И действительно, разговор о самом главном — о нашем здоровье — не может никого оставить равнодушным! Кто-то согласен со мной и правильно воспринимает информацию, кто-то спорит и настаивает на своем, но вот чего я не вижу на таких встречах, так это равнодушных лиц!

Повышенный холестерин, стоит ли принимать статины, диабет, боли в спине и суставах, мигрень, БАДы, гомеопатия, стволовые клетки, судороги ног и многое-многое другое интересует вас, и о многом вы имеете свое представление. И как-то постепенно обрисовалась своего рода «слепая зона» ваших интересов — инфекции... Дальше вопросов «вредны ли прививки?» и «нужны ли антибиотики?» мы обычно не заходим. Почему? Все об этом знаем? Или решили, что инфекции — это проблема прошедшего времени, и в 21-м веке о ней и говорить нечего? Ах, как хорошо, если бы это было так! Кардиологи и онкологи с плохо скрываемой гордостью спорят, чьи болезни выкашивают больше людей, психиатры неожиданно поднажали и стали всех обходить по числу нетрудоспособных в результате депрессий. И как-то никто не замечает, что спор этот происходит на крышке пороховой бочки с дымящимся фитилём и надписью «инфекции»!

Антипрививочное движение недалеких и ограниченных людей с явными психопатами и мошенниками во главе

и преступно доступное и широкое применение антибиотиков привели к тому, что мы остались практически беззащитны! Да, мы уже почти победили врага, зажали его в угол, кого-то вообще извели... И расслабились!

Меня с детства возмущали сцены из фильмов, когда благородный главный герой, повергнув врага, поворачивается к нему спиной и уходит. А он, гад, приподнимается на одной руке и целится главному герою в спину! Как я возмущался: «Ну что же ты его не добил!»

А наш враг уже не приподнимается — встает в полный рост. И это уже не старые знакомые — наивные бактерии, падающие замертво при одном виде пенициллина. Это монстры, имена которых и не выговорить, и которым «закусить» антибиотиком только в радость! А мы все не замечаем этой зловещей гигантской тени за спиной и продолжаем гордо идти со спокойной улыбкой на лице и игрушечным кольцом в кобуре... «К оружию, граждане!». «Aux armes, citoyens!». СВОБОДА от инфекций, РАВЕНСТВО в лечебных подходах и БРАТСТВО здоровых и защищенных людей!

## Глава 1

# КТО В ЧЬЕМ МИРЕ ЖИВЕТ?

- 1 Бактерии
- 2 Вирусы
- 3 Паразиты
- 4 Грибки





Ученые спорят о сроках появления «человека разумного», противопоставляют постулату божественного происхождения теорию Дарвина. Кто-то, понимая ограниченность и наивную прямолинейность предположения происхождения человека от обезьяны, кивает на инопланетян. Но все это мышьяная возня огромных кусков биомассы, вдруг оказавшихся в космически древнем мире микроорганизмов!

«И назвал Бог сушу землёю, а собрание вод назвал морями. И увидел Бог, что [это] хорошо.

И сказал Бог: да произрастит земля зелень, траву, сеющую семя, дерево плодовитое, приносящее по роду своему плод, в котором семя его на земле. И стало так».

Да, День третий, а ведь бактерии и вирусы уже были! Видимо, уже на День второй! Ведь сейчас в далеком космосе находят микроорганизмы, еще ни травы, ни «семена плодовитого», а они уже тут, извольте видеть! Бактерии, вирусы, прионы, грибы, простейшие — огромный мир живых существ, в который мы вторглись, никого не спросив и в дверь не постучав!

Бактерии проникли в организм самых первых людей. Хорошо, не Адам и Ева, но кто-то же был первым? Если это та самая пресловутая обезьяна, которая вдруг стала мыслить и пошла разжигать костер, — там и подавно микроорганизмы уже исчислялись миллиардами! Дальше вообще не очень понятно... Могли ведь сразу убить! До всякого там иммунитета — его надо было еще развить!

То, что я сейчас говорю, скорее гипотеза, не надо относиться к ней слишком серьезно. И все-таки меня порази-

ло недавнее исследование, доказавшее, что токсоплазма может менять поведение людей!

Токсоплазма, попадая в организм человека, остается там навсегда. Исследование показало, что носители токсоплазмы и люди, свободные от нее, ведут себя по-разному. Дальше. Важнейшее и абсолютно незаменимое звено в цикле развития токсоплазмы — это кошки. Посмотрите, как мы их любим! Лелеем, холим! Пророк Мухаммед, чтобы не потревожить кошку, спавшую на широком рукаве его шелкового халата, вставая, просто этот рукав отрезал! В древней Грузии за убийство кошки полагалась смертная казнь!

Подумайте о трех фактах:

- ① Доказано, что токсоплазма может менять поведение человека.
- ② Токсоплазме необходимы кошки.
- ③ Большинство из нас обожает кошек.

Вывод, основанный на этих фактах, таков: токсоплазма, поселившись у нас в организме, подспудно генерирует у нас любовь к кошкам и заставляет проявлять заботу о них, превращая нас в своеобразных пастухов, необходимых их организмам!

Хотите опровергнуть? Для этого надо сравнить анализы крови на носительство токсоплазмоза у тех, кто обожает кошек, и тех, их не любит! Конечно, это до некоторой степени фантазии!

Но вот посмотрите, какое исследование провели в 2014 году американские онкологи и какие сделали выводы. Сравнив наши пищевые пристрастия и индивидуальные особенности микрофлоры кишечника и тщательно все проанализировав, они пишут: «Микробы обладают способностью манипулировать поведением и настроением (человека), изменяя нервные сигналы, перенастраивая наши вкусовые рецепторы путем выделения особых химических веществ и токсинов» (Athena Aktipis, PhD, Arizona State University, Phoenix)!

Теперь совесть может быть чиста: это не мы тянем очередную конфету в рот, не по своей воле наворачиваем зараз пачку пельменей, а потом еще и идем ночью к холодильнику — это всё живущие в нас бактерии дергают за веревочки, а без них бы мы, конечно, питались одними фруктами и цветочной пыльцой!

**Микробы могут изменять поведение  
и привычки человека. Так считают  
американские врачи.**

Шутки шутками, но работы по исследованию возможности влияния бактерий на поведение человека продолжают, и, боюсь, дождемся-таки данных о связи хламидийной инфекции или уреоплазмы с нашими предпочтениями в выборе половых партнеров! Хотя в 2012 году ВОЗ признала любовь заболеванием (да-да, код в Международной классификации болезней: F63.9), теперь не хватало еще, чтобы инфекционным!

Большинство обитающих в нас микроорганизмов — так называемые сапрофиты — живут, кормятся, но нам не вредят. Более того, некоторые из них нам необходимы для нормальной жизнедеятельности! (Только погодите бежать за полезными бактериями в аптеку, дочитайте сначала!) Может, мы своеобразные «коровы», домашний скот для микроорганизмов? Да и пусть, мы не гордые, жрите, только вредить зачем?! Видимо, беспредельщики» есть везде! Или численность народонаселения действительно надо регулировать естественным путем (похоже, Мальтус был прав, вот и Дэн Браун о том же — если читали его «Инферно»)? На войны надежда была плоха — много ли мечом или кремневым пистолетом навоюешь? А как только мы стали себя уничтожать уже «промышленно» — пожалуйста, появились антибиотики, а то перебор получается! Сейчас же как-то вообще беспросветно: и о третьей мировой пишут как о возможной вещи, и лечебные возможности свелись к 50-летнему минимуму! Пора, пора включать мозг и сообща менять ситуацию!

Давайте знакомиться с микромиром, где мы то ли гости, то ли домашний скот, то ли жертвы...

## **1** БАКТЕРИИ

Одноклеточные живые существа, со всеми присущими клетке структурами: оболочкой, ядром, цитоплазмой... Мы их увидели после изобретения Левенгуком микроскопа, хотя великие умы указывали на возможность их существования и раньше. Увидели... Я студентом никак

не мог понять: как это совокупная биомасса бактерий на Земле составляет 500 миллиардов тонн?! Я думал, это вся Земля весит столько! Мы и живем-то только благодаря этой биомассе — только бактерии способны утилизировать азот атмосферы в нитраты, которые необходимы для синтеза белка! (А мы со школы помним фразу, больше похожую на лозунг: «Жизнь — это форма существования белковых тел!»). А тут еще и запасы углерода, и вклад в формирование атмосферы! Такую огромную массу вместе сложить — с Луны без телескопа можно увидеть! А мы микроскоп....

По их форме микробы разделили на шарообразные — кокки (пневмококк, стафилококк, стрептококк), палочки (кишечная, синегнойная и проч.), извитые (спирохеты и эмбрионы) и другие. В зависимости от реакции на стандартный в то время краситель (чтобы лучше в микроскоп разглядеть) они традиционно делятся на грамположительные и грамотрицательные».

Грам — это не единица веса в данном случае, а имя исследователя, который эту окраску ввел! Разные группы микробов обладают важными для врача особенностями: некоторые вырабатывают токсины (стафилококк, кишечная палочка) и образуют споры (столбняк, ботулизм), другие нет, некоторым необходим кислород для их жизнедеятельности, другим нет, некоторые обладают своеобразным «панцирем» из полисахаридов, другие нет. Потому те, у кого такой панцирь есть (пневмококк, менингококк, гемофильная палочка), губят людей с удаленной селезенкой и непривитых — такой панцирь разрушает только селезенка!

**Общая масса бактерий на Земле – около 500 млрд тонн. Они необходимы для нашего существования.**

Давайте познакомимся поименно с теми бактериями, которые у нас на слуху как основные виновники многих серьезных болезней.

**Пневмококк.** Частый возбудитель пневмонии, потому так и назван! Но он вполне может поспорить за лидерство за место, уже занятое другой бактерией под названием менингококк, которая является наиболее частой причиной менингитов у детей (тот менингококк на втором месте!). Вообще, эта бактерия поражает наиболее часто детей до двух лет (отит!) и пожилых людей (65+). Отсюда очевидна необходимость прививок не только детям, но и людям в возрасте. Иначе по мере снижения естественного иммунитета у пожилых пневмококк рождает таких монстров! Это сепсис, воспаление клапанов сердца, суставов, костей, нервной системы...

Также очень подвержены поражающему действию пневмококка алкоголики и люди с удаленной селезенкой, как уже было сказано. Около 30% всех пневмококков устойчивы к антибиотикам пенициллинового ряда. Вся надежда на прививки, благо вакцина есть!

**Менингококк.** Не такая уж, кстати, и агрессивная бактерия! Очень часто мирно живет в нашей носоглотке, не вызывая никаких болезней или симптомов. При проникновении по разным причинам в кровь большинство бактерий гибнут, столкнувшись с циркулирующими в крови

антителами и «солдатами» еще одной защитной системы под смущающим своей узнаваемостью названием «комплемент» (о нем позже). Ну, а если вверх одержали менингококки, тогда и менингит, и менингококковый сепсис, а борьба за жизнь больного — с помощью антибиотиков (и, если бы они хоть действовали ну хотя бы как 15 лет назад).

Вакцинация от менингококка входит в список обязательных прививок (для безответственных родителей справка: смертность от менингита у детей — 30%).

***Золотистый стафилококк.*** Гнойные прыщи, фурункулы, а то и карбункулы (это слившиеся вместе фурункулы)... Мы их лечим, а они возвращаются снова и снова, отравляя нам жизнь. И это самая малая гадость, на которую золотистый стафилококк способен по отношению к нам! Дело в том, что эта бактерия сильно «вооружена». Продуцирует 2 вида токсинов, плюс вещество, разрушающее антибиотики, и еще много похожего! Эти токсины вызывают смертельно опасное осложнение — синдром токсического шока! Не слышали? Женщины, а тампонами пользуетесь? Ну конечно: хоть телерекламу сдвинули на другое время, теперь поесть можно не пряча глаз! Так вот, не так часто (1–3 случая на 100 000), но бывает и так: началась менструация, тампоны, а через 3–4 дня высоченная температура, вся кожа воспаленная, красная, понос, резкое падение давления, потеря сознания и возможная смерть!

Особенно в зоне риска те женщины, которые применяют тампоны с высокой способностью впитывать, те, кто меняет их редко и используют все дни менструального