
ЗДОРОВЬЕ БЕЗ НАЦЕНКИ

*Что работает, что бесполезно,
а что вредит*

КИРИЛЛ ЛАНСКОЙ

Книга носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.
Если вам назначено лечение, ничего из написанного здесь не является
поводом его отменить.

Содержание

Отмеченное • входит в этот фрагмент. Остальное — в полной версии.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ • КАК ВАМ ЭТО ПРОДАЛИ

• Что происходит с исследованием, которое не подтвердило нужный результат	12
Один вопрос к любому исследованию	18
«Улучшает показатели» и «продлевает жизнь»	24
Что нужно доказать, чтобы попасть в аптеку. И что доказывать не нужно	29
Препараты, которых нет почти нигде, кроме нашей аптеки	34
Проверка препарата за тридцать секунд	39
Что означает слово «иммуномодулятор»	43
Пятнадцать минут	47
Как препарат попадает в привычку врача	53
Что означают надписи на упаковке	59
«Эффект накопительный»	65
«Наверное, подделка попалась»	72
Откуда взялось слово «шлаки»	77
Четыре вопроса целиком	83

ЧАСТЬ ВТОРАЯ • ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО ЭТОГО

От чего люди действительно умирают	91
Что вы хотите уметь делать в восемьдесят	95
Почему «в норме» это не одно число	100
Показатель за четыреста рублей, который почти никому не назначают	107
Что проверять и в каком возрасте	114
«Снижает риск вдвое». С чего и до чего	122
Одно число, которое печатают в исследованиях и никогда в рекламе	131
Витамин Д. Как за один шаг понять, нужен он вам или нет	138
Магний и омега. Что подтверждается, а что осталось в рекламе	145
Воспаление. Им объясняют всё подряд	152
Тарелка. Как собирается еда, если убрать всех, кто на этом зарабатывает	160

Сон и свет. Механизм, а не советы	167
Движение. Минимум, ниже которого смысла нет	174
Мышцы после сорока. Единственное, что нельзя отложить на потом	181
Биохакинг. Три списка	189
Что реально влияет на продолжительность жизни	197
Что делают люди, которые доживают до восьмидесяти в хорошей форме	205

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ · ПО ВАШЕЙ ТЕМЕ

Щитовидка	215
Кишечник, вздутие, пищеварение	224
Кожа и акне	233
Усталость и нехватка энергии	241
Суставы и спина	249
Сон	257

ИСТОЧНИКИ И ПРИЛОЖЕНИЯ

Источники	266
А. Что действительно работает. Один лист	275
Б. Как читать этикетку	279
В. Что спросить у врача	287
Г. Книга рецептов	295

Полная версия книги

-92%

80 Р ~~990 Р~~ экономия 910 Р

Доступ на почту сразу после оплаты · PDF можно скачать

Получить полную версию за 80 Р

ВВЕДЕНИЕ

Начну с того, чего в этой книге нет.

В ней нет ни одной схемы лечения. Ни одного диагноза. Ни одной дозировки. Если вам что-то назначено, эта книга не является поводом что-либо менять.

Я не врач и не имею медицинского образования. Говорю об этом на первой странице, а не мелким шрифтом в конце, потому что это меняет то, как следует читать всё дальнейшее.

Тогда зачем она вообще нужна.

ОДНО НАБЛЮДЕНИЕ, С КОТОРОГО ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Попробуйте найти хоть одну страницу в интернете, которая подробно объясняет, что какая-нибудь популярная добавка не работает.

Не форумное сообщение. Не комментарий. Подробный, хорошо сделанный материал, с картинками и заголовками, который кто-то оплатил.

Такого материала почти нет.

А материалов, объясняющих, что она работает, тысячи. Красивых, убедительных, со ссылками на исследования.

Причина не в том, что правда на стороне вторых. Причина в том, что у производителя есть бюджет на производство контента, а у фразы «это не работает» бюджета нет и быть не может.

Никто на свете не платит за то, чтобы вы чего-то не купили.

Из этого следует вещь, которую стоит осознать целиком.

Вы всю жизнь слушаете спор, в котором выступает только одна сторона. И громкость, с которой вы о чём-то слышали, почти ничего не говорит о том, работает ли это. Она говорит о том, сколько на этом можно заработать.

Эта книга и есть попытка собрать вторую сторону.

ЧТО Я ДЕЛАЛ

Я читал то, что доступно каждому и что почти никто не открывает.

Приказы. Технические регламенты. Клинические рекомендации. Систематические обзоры. Годовые отчёты надзорных ведомств.

Это скучные документы. Зато у них есть свойство, которого нет у статей в интернете: их можно открыть и проверить за мной.

Поэтому в книге почти нет фразы «учёные доказали». Вместо неё указано, кто именно, где именно и что именно сказал. Иногда это выглядит занудно. Это сделано намеренно.

ГДЕ Я ОШИБАЛСЯ

Теперь то, чего обычно не пишут в предисловиях.

Работая над книгой, я несколько раз собирался написать одно, проверял и обнаруживал другое.

Я собирался написать, что слово «иммуномодулятор» не существует в международной классификации. Оказалось, что категория есть.

Я собирался написать, что один известный гормон повышает риск онкологических заболеваний, потому что так пишут в популярных статьях. Данные говорят обратное.

Я собирался написать, что проверить препарат можно за тридцать секунд и получить окончательный ответ. Выяснилось, что проверка даёт основание для вопроса, а не приговор.

Все эти места остались в книге, вместе с описанием того, как я ошибался.

Я оставил их по одной причине. Книга, которая учит вас спрашивать «а кто это проверял», не может сама подавать свои утверждения без проверки. Если бы я вычистил все следы собственных исправлений, вы читали бы текст, который выглядит безупречно, и у вас не было бы никакого способа понять, насколько ему можно верить.

Автор, признающий, где он ошибся, полезнее автора, который всегда прав.

ДВА ВОПРОСА, А НЕ ОДИН

Прежде чем перейти к устройству книги, нужно разделить то, что обычно смешивают.

Есть вопрос: сколько я проживу.

И есть вопрос: в каком состоянии я проведу последние двадцать лет.

Это разные вопросы. Почти всё, что вам продают, делает вид, что отвечает на первый. Продлить, замедлить, омолодить.

На второй не отвечает почти никто, потому что ответ на него не продаётся: он состоит из скучных вещей, у которых нет производителя.

Вторая часть книги устроена вокруг второго вопроса. Там вы найдёте место, где нужно будет написать пять пунктов: что вы хотите уметь делать в восемьдесят лет. Подняться на свой

этаж. Встать со стула без рук. Донести внука. Жить в своей квартире.

Дальше всё остальное работает как обратный отсчёт от этого списка.

для кого ЭТА КНИГА

Для человека, у которого дома стоит несколько баночек, и он уже не помнит, зачем купил половину из них.

Для того, кто пропил курс до конца, как положено, и не заметил вообще ничего.

Для того, кому добавку назначил врач, и она не подействовала, и с тех пор осталось непонятное чувство.

Для того, кто каждую осень закупается «для иммунитета» и болеет ровно столько же.

Для того, кто сдал двадцать восемь анализов платно, получил «в целом всё в норме, приходите через год» и ушёл с ощущением, что его не дослушали.

Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте, книга про вас.

И ещё одна категория, о которой стоит сказать отдельно. Эта книга для тех, кто устал не доверять. Постоянное подозрение выматывает не меньше, чем доверчивость. Разница в том, что подозрение не помогает выбирать, а инструмент помогает.

для кого ОНА НЕ НАПИСАНА

Для того, кто ищет схему лечения. Здесь её нет, и это не кокетство.

Для того, кто хочет подтверждения, что медицина бесполезна и врачи не нужны. Книга приходит к обратному выводу.

И для того, кто ждёт разоблачения. Никакого злодея здесь не будет.

КАК ЧИТАТЬ, ЕСЛИ ВРЕМЕНИ МАЛО

Читать подряд необязательно. Вот несколько маршрутов.

ЕСЛИ ВЫ ПРИШЛИ С КОНКРЕТНОЙ ЖАЛОБОЙ.

Начните с третьей части, со своей темы. Потом вернитесь к четырём вопросам в конце первой части. Этого достаточно, чтобы разобраться в своей ситуации.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПЕРЕСТАТЬ ТРАТИТЬ ЛИШНЕЕ.

Первая часть целиком, потом приложение про этикетку. Дальше по желанию.

ЕСЛИ ВАМ ЗА СОРОК И ВЫ ДУМАЕТЕ О ТОМ, ЧТО ДАЛЬШЕ.

Вторая часть, начиная с главы про то, что вы хотите уметь в восемьдесят. Там же есть страница, где нужно кое-что написать.

ЕСЛИ ВЫ ЧИТАЕТЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Глава про диспансеризацию, глава про мышцы после сорока, тема про суставы. И приложение с вопросами для приёма: его можно отдать целиком.

ЕСЛИ ВРЕМЕНИ СОВСЕМ НЕТ.

Приложение А, один лист. Потом четыре вопроса. На это уйдёт двадцать минут, и это уже изменит то, как вы смотрите на витрину.

что понадобится по ходу

Ничего покупать не нужно. Но кое-что стоит приготовить.

Все баночки, которые есть дома. Не выбрасывайте заранее, они понадобятся: в первой части вы будете разбирать их по четырём вопросам.

Последние результаты анализов, если они есть. Во второй части вы посмотрите на них иначе.

И лист бумаги для пяти пунктов. Это единственное место в книге, где от вас потребуется что-то написать, и оно важнее всего остального.

КАК УСТРОЕНА КНИГА

Три части, и читать их можно в любом порядке, хотя задуманы они последовательно.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Как вам это продали.

Путь от исследования до полки в аптеке. Что происходит с исследованием, которое не подтвердило нужный результат. Что нужно доказать при регистрации, а что не нужно. Почему у врача пятнадцать минут и как в них попадает то, что он пишет. Что означают надписи на упаковке по регламенту.

Заканчивается она четырьмя вопросами. Это главный инструмент книги, и дальше он работает постоянно.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Что делать вместо этого.

От чего люди действительно умирают. Что вы хотите уметь в восемьдесят. Как читать свои анализы. Что проверять и в каком возрасте, и что из этого положено бесплатно. Относительный и абсолютный риск. Витамин Д, магний, омега. Воспаление. Тарелка. Сон. Движение. Мышцы. И список того, что реально влияет на продолжительность жизни.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. По вашей теме.

Шесть тем по отдельности: щитовидка, кишечник, кожа, усталость, суставы, сон. По каждой одно и то же: что вам продают, что подтверждается, что просто дорого, что проверить и о чём спросить врача.

И приложения, которыми пользуются, а не читают: короткий список, разбор этикетки, вопросы для приёма и книга рецептов.

ЧЕГО ЖДАТЬ И ЧЕГО НЕ ЖДАТЬ

Не ждите сенсаций. Ничего разоблачительного здесь нет, и ни одного злодея вы не встретите.

Самое неприятное открытие этой книги состоит в том, что никто ни в чём не виноват. Исследователь, не опубликовавший отрицательный результат, поступил разумно для себя. Врач, выписавший знакомое название за пятнадцать минут, поступил разумно для себя. Производитель, оформивший продукт как пищевую добавку, ничего не нарушил.

Каждый по отдельности прав. А на выходе получается то, что получается.

Систему, где никто не виноват, нельзя разоблачить. В ней можно только научиться ориентироваться. Этим мы и займёмся.

И ЕЩЁ РАЗ ПРО ГЛАВНОЕ

Если вам что-то назначено врачом, ничего из прочитанного не является поводом это отменить.

Ни одна глава этой книги не написана для того, чтобы вы перестали лечиться. Несколько глав написаны для того, чтобы вы пришли на следующий приём с вопросами получше.

Это разные вещи, и разница между ними может стоять здоровья.

Книга носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.

Теперь можно начинать.

ВЫ ПРОЧИТАЛИ ВВЕДЕНИЕ

Вся книга построена на четырёх вопросах

Их можно задать чему угодно: таблетке, банке с добавкой, процедуре, чекапу или совету знакомой. Первая часть объясняет, откуда они взялись, вторая и третья применяют их к анализам, витаминам, сну, суставам и ещё десятку тем.

Дальше в этом фрагменте — первая глава целиком. Остальные 36 — в полной версии.

Не хотите ждать до конца фрагмента?

−92%

80 ₽ ~~990 ₽~~ экономия 910 ₽

Доступ на почту сразу после оплаты · PDF можно скачать

Получить полную версию за 80 ₽

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

КАК ВАМ ЭТО ПРОДАЛИ



Что происходит с исследованием, которое не подтвердило нужный результат

Начнём с самого начала цепочки.

Проводится исследование. Проверяют, работает ли средство. Получают результат.

Дальше возможны два варианта. Средство сработало. Или средство не сработало.

Вопрос главы: что происходит с результатом во втором случае.

Ответ определяет всё остальное в этой книге, потому что именно из опубликованных исследований потом складывается то, что знают врачи, то, что пишут в статьях, и то, что в итоге стоит у вас на полке.

ПОЧЕМУ ЭТОТ ВОПРОС ОБЫЧНО НЕЛЬЗЯ ПРОВЕРИТЬ

Тут есть очевидная сложность.

Чтобы понять, сколько исследований не опубликовали, надо каким-то образом узнать про исследования, которые не опубликовали. То есть увидеть то, чего нет.

Обычно это невозможно. Но есть одно место, где такая проверка выполнима.

В Соединённых Штатах компания, которая хочет вывести лекарство на рынок, обязана зарегистрировать у регулятора все исследования, на которые она собирается ссылаться. Независимо от того, что они показали.

То есть у регулятора лежит полный набор. А в научных журналах лежит то, что дошло до публикации.

Остаётся сравнить одно с другим.

Именно это и сделали в две тысячи восьмом году.

ЧТО ПОКАЗАЛО СРАВНЕНИЕ

Взяли семьдесят четыре исследования по двенадцати препаратам от депрессии. Больше двенадцати тысяч участников. Все зарегистрированы у регулятора, все с известными результатами.

Дальше посмотрели, что из этого попало в научную литературу.

Тридцать один процент исследований не был опубликован вообще. Это данные примерно трёх с половиной тысяч человек, которые просто не дошли до читателя.

Теперь самое главное.

Судьба исследования зависела от результата.

Из тридцати восьми исследований с положительным результатом опубликовали тридцать семь.

А из тех, которые регулятор оценил как отрицательные или сомнительные, двадцать два не опубликовали вовсе, а ещё одиннадцать опубликовали так, что результат выглядел положительным.

И вот итог, который стоит запомнить.

Если читать научную литературу, складывалось впечатление, что девяносто четыре процента исследований дали положительный результат.

По данным регулятора положительных было пятьдесят один процент.

Девяносто четыре против пятидесяти одного. Одни и те же исследования.

Разница в оценке силы эффекта при этом составила в среднем около трети.

ЭТО НЕ ЗАГОВОР, И ЭТО ХУЖЕ

Легко представить себе комнату, где кто-то решает, что спрятать. Ничего подобного не требуется.

Авторы того сравнения честно написали, что не могут определить, откуда взялось искажение: то ли исследователи и спонсоры не отправляли рукописи, то ли редакции и рецензенты отказывались публиковать, то ли и то, и другое.

Подумайте, как это выглядит изнутри, для каждого участника.

Исследователь получил отрицательный результат. Писать статью долго, шансов на публикацию мало, карьере это ничего не даёт. Он берётся за следующий проект.

Редактор журнала получает рукопись, где написано, что ничего не произошло. Это скучно, это мало кто процитирует. Он выбирает другую.

Компания получила результат, который не помогает продажам. Обязанности публиковать нет.

Никто не сделал ничего исключительного. Каждый принял разумное для себя решение.

А на выходе получилась картина, в которой девяносто четыре процента вместо пятидесяти одного.

Вот почему это хуже заговора. Заговор можно раскрыть и остановить. А это работает само, из суммы обычных решений обычных людей.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС

Три следствия, и все три пригодятся дальше.

Первое. Когда вам говорят «исследования показывают», это утверждение о том, что опубликовано, а не о том, что изучалось. Это разные множества.

Второе. Отсутствие плохих новостей о средстве не есть хорошая новость о средстве. Возможно, плохие новости есть, просто они не дошли.

Третье, самое практичное. Чем сильнее у кого-то интерес в определённом результате, тем осторожнее стоит относиться к тому, что до вас доносят. Не потому, что вас обманывают, а потому, что фильтр устроен несимметрично.

ЧЕСТНО ПРО САМО ЭТО ИССЛЕДОВАНИЕ

Раз уж глава про то, что надо проверять источники, проверим и этот.

Авторы сами перечислили ограничения своей работы. Она касается только препаратов от депрессии, только исследований, зарегистрированных у регулятора, и только вопроса эффективности в условиях испытаний, а не результата в обычной жизни.

Кроме того, с две тысячи восьмого года многое менялось. Появились требования регистрировать исследования и публиковать результаты в реестрах. Более поздние работы тех же

авторов отмечают, что искажение при публикации сохраняется, но для более новых препаратов выражено слабее, чем раньше.

То есть проблема реальная, документированная и при этом не застывшая. Стало лучше. Не стало хорошо.

И ОТДЕЛЬНО, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО НЕДОПОНИМАНИЯ

В этой главе речь идёт о том, как публикуются исследования. Не о том, работают ли препараты от депрессии.

Они были удобным примером ровно по одной причине: только в этой области нашёлся способ увидеть неопубликованное и сравнить его с опубликованным.

Если вам назначено лечение по поводу депрессии, эта глава не имеет к нему никакого отношения и точно не является поводом что-либо менять. Такие решения принимаются с врачом, и цена самостоятельной отмены здесь бывает очень высокой.

Связь со списком: всё, что вы будете читать дальше про пользу чего бы то ни было, прошло через этот фильтр. Ваши пять пунктов зависят от решений, которые вы примете на основании такой литературы.

ИСТОЧНИКИ К ГЛАВЕ

(идут в общий список)

1. Turner E. H., Matthews A. M., Linardatos E., Tell R. A., Rosenthal R. Selective Publication of Antidepressant Trials and Its Influence on Apparent Efficacy. The New England Journal of Medicine, 2008, 17 января, том 358, выпуск 3, страницы 252–260. doi: 10.1056/NEJMs065779

Отсюда: семьдесят четыре зарегистрированных исследования по двенадцати препаратам, более двенадцати тысяч участников; тридцать один

процент неопубликованных, около трёх с половиной тысяч участников; тридцать семь из тридцати восьми положительных исследований опубликованы; двадцать два отрицательных или сомнительных не опубликованы и одиннадцать опубликованы с положительной подачей; девяносто четыре процента положительных по литературе против пятидесяти одного процента по данным регулятора; увеличение оценки размера эффекта от одиннадцати до шестидесяти девяти процентов по отдельным препаратам и около тридцати двух процентов в целом; перечень ограничений, указанный самими авторами.

2. Turner E. H. и соавторы. Selective publication of antidepressant trials and its influence on apparent efficacy: updated comparisons and meta-analyses of newer versus older trials. PLOS Medicine, 2022.

Отсюда: искажение при публикации сохраняется, но для более новых препаратов выражено слабее.

Что дальше в книге

Следующая глава — «Один вопрос к любому исследованию». Обзор семидесяти пяти научных работ о том, чем исследования, оплаченные производителем, отличаются от остальных. Напрашивающееся объяснение — «они просто хуже сделаны» — оказалось неверным.

В ПОЛНОЙ ВЕРСИИ

- Четыре вопроса к любой таблетке, банке, процедуре и совету. Главный инструмент книги.
- Почему при 28 анализах шанс найти «отклонение» у здорового человека — около трёх из четырёх.
- «Снижает риск на 25%»: сколько это на тысячу человек и почему врачи сами путаются.
- Витамин Д, магний, омега, ферритин: что подтверждается, а что осталось в рекламе.
- Шесть тем: щитовидка, кишечник, кожа, усталость, суставы, сон.
- Лист «что действительно работает», разбор этикетки, вопросы врачу, рецепты.

Полная версия книги

−92%

80 ₽ ~~990 ₽~~ экономия 910 ₽

Доступ на почту сразу после оплаты · PDF можно скачать

Получить полную версию за 80 ₽