ГАЙД ДЛЯ ВСЕХ



Лечение без доказательств

Капельницы «для сосудов», ноотропы, витамины от боли, физиопроцедуры и диагнозы, которых нет: что говорят исследования 2023–2026 годов и что работает вместо этого



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Лечение без доказательств: на что не тратить деньги и здоровье

«Автор»
2026

Колесник А.

Лечение без доказательств: на что не тратить деньги и здоровье / А. Колесник — «Автор», 2026

Капельницы «для сосудов», ноотропы, витамины от боли, физиопроцедуры и диагнозы, которых нет: что говорят исследования 2023–2026 годов и что работает вместо этого.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— что значит «доказано»— почему кажется, что помогает — пять вопросов к любому назначению— капельницы «для сосудов» и ноотропы— боль в спине и шее— физиопроцедуры— диагнозы, которых нет— лишние обследованияЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и бонусов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Что значит «доказано» 7
Что считается хорошим доказательством 8
2. Почему кажется, что помогает 9
Ловушка 1. Болезнь проходит сама 10
Ловушка 2. Возвращение к среднему 11
Ловушка 3. Эффект плацебо и внимания 12
3. Пять вопросов к любому назначению 13
Где проверить самому 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Алексей Колесник
Лечение без доказательств: на что не тратить деньги и здоровье

Лечение без доказательств: на что не тратить деньги и здоровье

Капельницы «для сосудов», ноотропы, витамины от боли, физиопроцедуры и диагнозы, которых нет: что говорят исследования 2023–2026 годов и что работает вместо этого

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и бонусами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Почти каждый день я вижу людей, которые годами лечатся тем, что не работает: курсы капельниц «для сосудов» дважды в год, уколы витаминов от боли в спине, магнит и электрофорез, диагнозы вроде «ВСД» и «остеохондроза», которые объясняют всё и ничего. На это уходят деньги, время и надежда — а то, что действительно помогает, откладывается.

В этом гайде я простыми словами объясняю, как отличить лечение с доказанной пользой от лечения «на всякий случай», какие популярные препараты, процедуры и обследования не имеют надёжных доказательств и чем их заменить. Это не реклама и не охота на ведьм: я опираюсь на крупные независимые исследования, обзоры Кокрейн и рекомендации ВОЗ, европейских и американских врачебных сообществ.

Как пользоваться гайдом

Гайд — информационный материал. Он помогает задать врачу правильные вопросы и принимать решения вместе с ним, но не ставит диагноз и не заменяет очный приём. Сложные слова объяснены в тексте и в словарике. В конце — бонусы: чек-лист «7 вопросов о любом назначении», шпаргалка-светофор и таблица «Мои лекарства».

Не откладывайте настоящую помощь. Сразу звоните 103 или 112, если внезапно:

перекосило лицо, ослабла рука или нога, нарушилась речь или зрение — это может быть инсульт. Спасают тромболизис и удаление тромба в первые часы, а не капельницы «для сосудов»;

возникла самая сильная в жизни головная боль, «как удар»;

боль в спине сопровождается слабостью в ногах, онемением в паху или нарушением мочеиспускания;

появились судороги, спутанность сознания, высокая температура с сильной головной болью и напряжением шеи.

Не отменяйте лекарства сами

Если вам назначили препарат из этого гайда, не бросайте его резко и не спорьте с врачом на эмоциях. Возьмите гайд на приём, задайте вопросы из полной PDF-версии гайда и решите вместе. Особенно осторожно — с лекарствами от давления, сердца, эпилепсии, диабета и антидепрессантами: их отмена без врача опасна.

1. Что значит «доказано»

Почему одному исследованию верить нельзя, а обзору многих — можно

Доказательная медицина — это не мода и не «американский подход». Это простое правило: лечение должно показать пользу в честном сравнении, а не только в рассказах и рекламе.

Честное сравнение — это рандомизированное контролируемое испытание. Людей случайным образом делят на две группы: одни получают лекарство, другие — плацебо, «пустышку», которая выглядит так же. Ни пациенты, ни врачи не знают, кто что получает. Если через несколько месяцев в группе лекарства людям заметно лучше, значит, помогает именно лекарство, а не время, вера или внимание врача.

Что считается хорошим доказательством

Большие числа

Сотни и тысячи участников, а не 30–60 человек. В маленьких исследованиях «польза» часто появляется случайно.

Важный результат

Человек живёт дольше, лучше ходит, меньше болит. «Улучшился кровоток на УЗИ» или «анализ стал лучше» — ещё не польза.

Независимость

Исследование повторили другие учёные, и результат подтвердился. Если все работы сделаны на деньги производителя в одной стране — это повод насторожиться.

Польза больше вреда

У любого лекарства есть побочные эффекты. Лечение имеет смысл, только если польза перевешивает.

Кто собирает доказательства

Кокрейн — международная некоммерческая сеть учёных. Они собирают все исследования по одному вопросу и делают честный общий вывод — систематический обзор. Краткие выводы многих обзоров есть на русском языке на сайте cochrane.org/ru. Кроме того, есть **клинические рекомендации** — правила лечения от ВОЗ и врачебных сообществ разных стран.

Важная деталь: регистрация лекарства в стране ещё не означает, что его польза доказана. Многие препараты из этого гайда зарегистрированы в России и странах СНГ, но почти не применяются в США, Великобритании и большинстве стран Западной Европы и не входят в международные рекомендации, потому что крупные независимые исследования их пользу не подтвердили.

2. Почему кажется, что помогает

«Прокапали — и стало легче»: три ловушки

Самый частый довод: «Мне же помогло!» Человек искренне чувствует улучшение. Но улучшение после лечения и улучшение благодаря лечению — не одно и то же.

Ловушка 1. Болезнь проходит сама

Многие состояния в неврологии волнообразны или проходят сами: острая боль в спине, головокружение при отолитах, головная боль напряжения, обострение тревоги. Если начать лечение на пике — улучшение придёт почти наверняка, с любым лечением или без.

Ловушка 2. Возвращение к среднему

К врачу идут, когда хуже всего. После самого плохого дня обычно бывают дни получше — просто по закону случайности. Улучшение приписывают процедуре, которую сделали именно в этот момент.

Ловушка 3. Эффект плацебо и внимания

Капельница в стационаре, внимательный врач, дорогая процедура, ожидание пользы — всё это само по себе уменьшает боль, тревогу и усталость. Эффект настоящий, но временный и не лечит причину. А деньги, время и побочные эффекты — тоже настоящие.

Как проверить себя

Спросите: «Что было бы, если бы я ничего не делал?» Для ответа и нужны испытания с плацебо: только они показывают разницу между «прошло с лечением» и «прошло бы и так».

3. Пять вопросов к любому назначению

Как за пять минут понять, стоит ли лечение денег

Вам не нужно читать научные статьи. Достаточно задать врачу или себе пять вопросов. Хороший врач на них ответит спокойно и без обиды.

1

Что именно даст это лечение?

Продлит жизнь, снизит риск инсульта, уменьшит боль, вернёт силу в руке? «Улучшит питание мозга» и «поддержит сосуды» — не ответ.

2

Насколько это вероятно?

Из 100 человек, которые лечатся, скольким станет лучше по сравнению с теми, кто не лечится?

3

Какие риски и цена?

Побочные эффекты, уколы и капельницы, время, деньги, взаимодействие с другими лекарствами.

4

Что будет, если ничего не делать или подождать?

Многие состояния проходят сами. Иногда лучший выбор — наблюдать.

5

Есть ли это в международных рекомендациях?

Применяют ли этот метод в Европе, США, Японии? Если нет — почему?

Где проверить самому

Кокрейн на русском

cochrane.org/ru — краткие выводы обзоров простым языком.

Рекомендации

ВОЗ, NICE (Великобритания), европейские и американские общества. Российские — на cr.minzdrav.gov.ru.

Вопрос врачу

«Какие исследования показали пользу именно при моём состоянии?»

Тревожные признаки «лечения без доказательств»

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.