

Зміст

Вступне слово	11
Частина I.	
Міфи	
Розділ 1. Міфи, з яких усе почалося ..	14
Міф: Не мочи Манту	25
Міф: Не сиди на холодному	27
Міф: Не їж морозиво, коли болить горло	31
Міф: Не заходь у лікарню без бахіл	34
Міф: Їж кисломолочний сир, щоб отримати кальцій	37
Міф: Оброби рану перекисом водню ..	45
Міф: Сховайся від протягу	47
Міф: Змасти в носі оксоліновою маззю ..	50

Розділ 2. Фейкова медицина	55
Міф: Лікуйся гомеопатією	62
Міф: Вживай БАДи для здоров'я і краси	64
Міф: Лікуй «вегето-судинну дистонію»	73
Міф: Здай баночку на дисбактеріоз	81
Міф: Піди полеж — у тебе остеохондроз	87
Міф: Зроби флюорограму для профілактики	90
Міф: Лікуй застуду пігулками	96
Міф: Сходи на електрофорез	103

Частина II.

Здоровий спосіб життя

Розділ 1. Ланцюг, який час розбити	113
Основи збалансованого раціону	117
Вода — наше все	132
Досить сидіти	134
Не варто недооцінювати користь сну	144
Ментальне здоров'я так само важливе	154
Розділ 2. Сила простих речей	163
Як працює імунітет	166
Вакцини діють. Крапка	180
Не можна взяти й виписати собі антибіотики	198

Частина III. Здоровий глузд

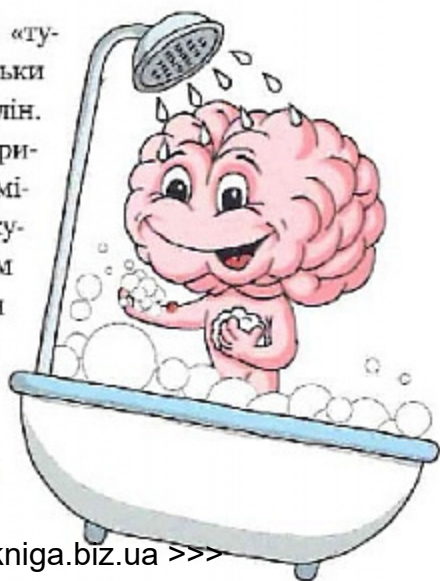
Розділ 1. Україна здорової людини	205
Сила поколінь	210
Пізнати своє «Я»	214
Інопланетяни	221
Чому «СОВЕЦЬКИЙ»	225
Про декомунізацію	227
Мова завиди на часі	230
«Якщо Х виграс вибори — я емігрую з країни»	235
Завдяки Тобі	239
Манту мочити можна, а одне одного — ні	242
Розділ 2. Промови	244
Виступ під час 72-ї сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я у Женеві	248
Щоб перемогти монстрів, треба бути монстром	253
Про людей зі складним характером	257
Люди, яким я дякую	265
Примітки	267

Міф: Не мочи Манту

Якщо ви росли в Україні, то вам ще зі школи запам'яталася настанова — не мочить Манту, бо стане щось страшне. Як саме виглядало це «страшне», ніхто не пояснював. Тому всі уявляли його по-різному: розпухне рука, виженуть зі школи, відішлють у тубдиспансер або ще гірше — доведеться робити укол знову.

Та якщо ви були серед тих бунтарів, які все ж намочили місце ін'єкції, то підтвердите, що після цього не відбувалося нічого. Бо насправді вода не впливає на реакцію Манту.

Пробу Манту також називають «туберкульозний шкірний тест», оскільки для неї використовується туберкулін. Це очищене похідне білка, яке отримують із культур *M. tuberculosis* (мікобактерій, що викликають туберкульоз). Туберкулін вводять шприцом під шкіру в ділянці передпліччя та через 48–72 години спостерігають реакцію на місці уколу.



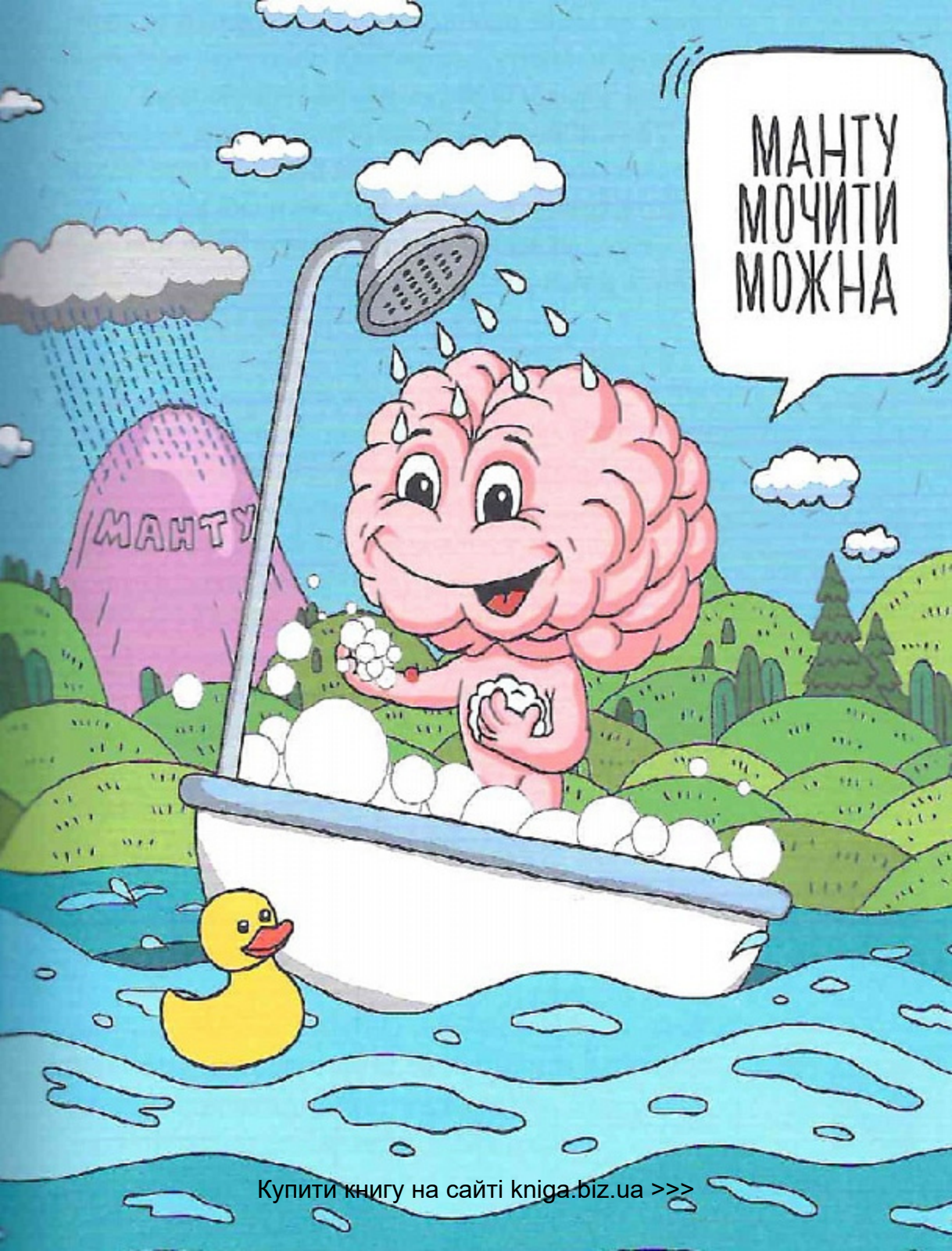
Реакція є невеличким пухирцем (папулою) в місці ін'єкції. Розмір цього пухирця — один із показників, який може свідчити про наявність чи відсутність інфекції туберкульозу в організмі.

Техніку проби Манту вперше описав французький лікар Шарль Манту ще в 1912 році. Він заснував свій метод на основі досліджень Роберта Коха, котрий відкрив туберкулін, та Клеменса Пірке, котрий кількома роками раніше винайшов нашкірний туберкуліновий тест (замість підшкірної ін'єкції туберкулін вводять на пошкоджену шкіру).

Для правильного тлумачення результату проби Манту важливо враховувати низку факторів, як-то вік чи стан здоров'я пацієнта. Наприклад, для людей, які не мають хронічних хвороб, реакція може вважатися позитивною, коли папула після Манту — завбільшки понад 15 міліметрів. А в людей із ВІЛ-інфекцією і 5-міліметрові папули можуть свідчити про інфікування туберкульозом.

Аби за ці кілька днів після введення туберкуліну з вашою Манту не відбулося нічого непередбачуваного (на кшталт інфікування бактеріями), доказова база рєкомендує не дряпати, не мастити лосьйонами й нічим не накривати та не терти місце ін'єкції. Але з приводу проби Манту і води немає жодних застережень.

Про це можна почитати на сайтах авторитетних західних інституцій, таких як Національний центр інформаційної біотехнології (NCBI)¹ та Центр контролю захворювань та профілактики (CDC)². В інструкції CDC навіть рекомендують повідомити пацієнту, що мочити пробу Манту можна³.



МАНТУ
МОЧИТИ
МОЖНА

СКЛАДНИЙ ХАРАКТЕР



ЦЕ КРУТО!

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>