



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Художественное оформление
Алины Алейниковой

Автор и издатели выражают
благодарность «Афише Daily»
за возможность использовать
материалы, включенные
в эту книгу

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ДАРЬЯ САРКИСЯН

ОБОИ-УБИЙЦЫ, ЯДОВИТАЯ ВОДА И СТУЛ-ОБОЛЬСТИТЕЛЬ

КАК ВЫЖИТЬ В СОБСТВЕННОЙ
КВАРТИРЕ



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОТ АВТОРА

- 12 КАК МЫТЬ РУКИ
- 16 КАК УМЫВАТЬСЯ
- 21 КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
- 30 КАК ПРИНИМАТЬ ДУШ
- 35 КАК ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ

- 53 КАК СПАТЬ
- 67 КАК ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ночё, здравствуй!

87 ЧТО ПИТЬ
100 ЧТО ЕСТЬ
112 КАК ОБРАЩАТЬСЯ
С ПРОДУКТАМИ

131 КАК УБИРАТЬ В ДОМЕ
И СТИРАТЬ
134 О ВОЗДУХЕ
139 КАК РАБОТАТЬ
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
144 ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ
155 О ДОМАШНИХ
ЖИВОТНЫХ



168 БЛАГОДАРНОСТИ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОТ АВТОРА

Когда в следующий раз будете чистить зубы, попробуйте по поводу каждого действия спрашивать у себя: «Почему я это делаю?» Мои ответы еще полгода назад выглядели так:

- Почему я использую именно такую зубную щетку?
- Ну, она простая и красивая. А навороты, которые есть у других щеток, наверняка сплошной маркетинг, никакой от них пользы.
- А почему — эта зубная паста?
- Она приятно пахнет.
- Почему я именно так чищу зубы?
- С детства привыкла.
- Почему у меня нет межзубных ершиков, ирригаторов и прочих устройств для чистки зубов?
- Хм. Потому что жизнь слишком коротка, чтобы я ее тратила на межзубные ершики? Я не знаю, я не задумывалась.

Если вы отвечаете примерно так же, то эта книга для вас. Неправильный выбор пасты приближает день, когда зубам потребуется лечение. Из-за неправильного мытья рук вы чаще болеете ОРВИ. Неправильно размораживая мясо (при комнатной температуре, а не в холодильнике), вы повышаете риск заработать пищевое отравление. Каждый день мы делаем много маленьких глупостей именно такого рода. Просто потому, что не задумываемся. Просто потому, что так привыкли.

Иногда же происходит наоборот. Мы испытываем страх перед тем, что совершенно безобидно (ну или почти безобидно): накипью, микроволновой печью или монитором, который якобы убивает зрение.

[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)

Я попыталась разобраться во всем этом с точки зрения доказательной медицины. Доказательная медицина хороша тем, что у нее есть инструменты для аргументированного ответа на вопрос «Почему?» Почему профессиональные сообщества стоматологов рекомендуют использовать пасту с фтором? Потому что в хорошо проведенных исследованиях такой подход доказал эффективность в предотвращении кариеса. Если бы таких исследований не было, то мы бы знали, что ничего не знаем. И это тоже хорошо: мы бы не вились на горячие убеждения в том, что только паста с маслом чайного дерева и перетертым жемчугом способна защитить от кариеса. «Где ваши доказательства?» — «Их нет». Правда, из-за относительно малого количества хороших исследований такая проверка информации часто лишает опоры и приводит к некоторому смятению. Но все же лучше знать, что мы чего-то не знаем, и смириться с этим, чем слепо верить.

Вместе с Марианной Мирзоян и Кариной Назаретян — они тоже медицинские журналисты — мы в январе 2016 года завели канал в «Телеграмме» (по сути, блог) под названием «Намочи Манту», скоро будет и сайт. Название может показаться странным, но в нем есть важная мысль. Думаю, более-менее все люди, выросшие в СССР и России, знают, что пробу Манту нельзя мочить. Это табу прочно сидит в голове, и мало кто даже задумывается о том, что все может быть иначе. Мы же хотим, чтобы люди ставили под сомнение такие «общеизвестные факты» и искали доказательства. Потому что, в конце концов, выясняется, что пробу Манту можно мочить, при больном горле даже нужно есть мороженое, а мясо перед приготовлением нельзя мыть.

Приличных источников, с помощью которых можно проверять информацию, не так много. На русском их практически нет, в основном на английском, потому что нет местной медицины — есть мировая медицина, и язык, на котором врачи и ученые со всего света делятся информацией, — английский. Все руководства профессиональных врачебных сообществ, все отвечающие строгим требованиям научные журналы — на английском. Научные статьи собираются в базе **PubMed.com**. Но сам факт публикации признаком качества статьи, конечно же, не является, и с каждой статьей нужно разбираться отдельно, это довольно сложный процесс, требующий определенных навыков. Поэтому во врачебной практике чаще актуальны руко-

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

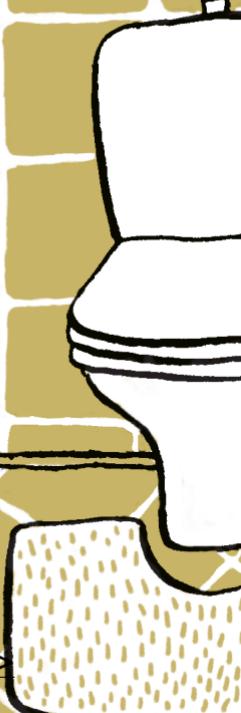
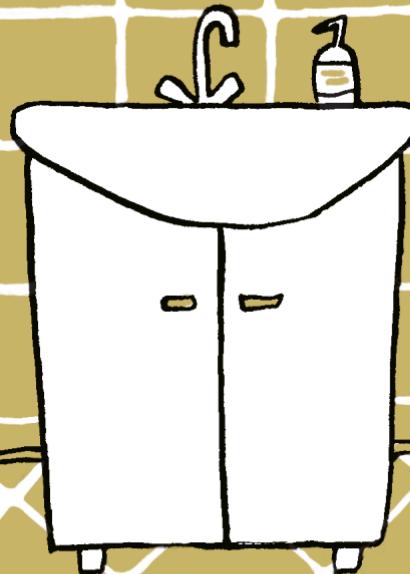
водства профессиональных сообществ: на основании анализа научных статей специалисты рекомендуют, как профилактировать, диагностировать, лечить и прочее. Эти руководства (гайдлайны) можно найти на сайтах самих профессиональных организаций или на сайте [ClinicalKey.com](#). Полезные тексты о разнообразных болезнях и состояниях с проверенными фактами есть на сайтах [UpToDate.com](#) и [Medscape.com](#). Это все источники для врачей, медсестер и журналистов. Может быть, еще для продвинутых пациентов. Для всех остальных созданы, например, государственные сайты [MedlinePlus.gov](#) (США) и [NHS.uk](#) (Великобритания) — там информация упрощена. Раздел для пациентов имеется еще у [UpToDate — uptodate.com/patients](#). Есть и другие сайты, но [MedlinePlus](#) работает как агрегатор и ссылается почти на все приличное. Пользуясь этими источниками, вы сможете найти ответы на большинство вопросов про здоровье.

Я писала эту книгу, опираясь на перечисленные выше сайты, а также разговаривала с врачами, смотрела, что рассказывали доктора моим зарубежным коллегам, и проверяла каждый факт, который казался очевидным. И если вы, читая, наткнетесь на какое-то странное утверждение — вы всегда можете заглянуть в сноски и ознакомиться с источником. В некоторые вещи просто не хочется верить, и, чтобы избавиться от какой-то привычки, надо проявить характер, пойти против того, в чем не сомневался всю сознательную жизнь. Обладая довольно посредственной силой воли, но безумно уважая факты, я смогла убрать из своей жизни бессмысленные ритуалы и страхи. Вы тоже сможете.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВАННАЯ КОМНАТА

- КАК МЫТЬ РУКИ
- КАК УМЫВАТЬСЯ
- КАК ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
- КАК ПРИНИМАТЬ ДУШ
- КАК ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



КАК МЫТЬ РУКИ

Бывает ли мыло грязным? Какое выбрать – кусковое или жидкое? Стоит ли пользоваться антибактериальным? При какой температуре воды мыть руки? И самое главное – как? Если вы не задаетесь этими вопросами, то очень зря: от ответов зависит ваше здоровье. Если регулярно и правильно мыть руки, то можно защитить себя от внушительного списка заболеваний, в котором по популярности лидируют ОРЗ и диарея. Причем до сих пор мытье рук – единственный доказанно эффективный способ профилактики ОРВИ (если не говорить в принципе о здоровом образе жизни и, соответственно, нормальной способности организма реагировать на внешние угрозы)¹. И пока вы не помыли руки после поездки в метро, после контакта с сырьем мясом или дверными ручками, лучше не трогать глаза, нос или губы и не брать еду.

Какое мыло выбрать

Краткий ответ: не антибактериальное. Можно жидкое, можно кусковое – хотя на нем и скапливаются бактерии, но ничего страшного в этом нет: они не приводят к заражению². Если мыльница будет с отверстиями для дренажа, то вообще прекрасно. Обычное мыло не убивает бактерии, а лишь позволяет проще их смыть. «Гигиеническое мытье рук – это не “строгое обеззараживание”, а лишь механическое и “химическое” (с помощью жирных кислот мыла) удаление грязи и микробов, – объясняет инфекционист Дмитрий Трощанский. – Этого с позиции гигиены вполне достаточно. А вот для медицинских работников важно использование антисептиков. На работе мы пользуемся специальными растворами, есть четко

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



определенные процедуры, регламентировано даже, как должны висеть дозаторы у каждой койки».

То есть большого смысла в антибактериальном мыле, которое, по идеи, убивает бактерии, нет. Вдобавок к этому оно, по всей видимости, небезопасно.

1. В первые минуты и даже часы антибактериальное мыло с триклозаном, который обычно отвечает за убийство бактерий, похоже, нисколько не эффективнее обычного³.
2. Есть подозрение, что триклозан провоцирует антибиотикорезистентность, то есть после него в живых остаются только устойчивые к антибиотикам бактерии⁴, а это очень опасно. После взвешивания всех «за» и «против» Управление по контролю за продуктами питания и лекарствами США запретило продажу мыла, содержащего триклозан и 18 других антибактериальных веществ⁵.

Про остальные разновидности мыла нужно знать следующее. «Хозяйственным на постоянной основе лучше руки не мыть, — говорит Дмитрий Трощанский, — из-за его выраженной щелочной реакции неизбежно повреждение кожи. Отдушки в мылах нередко вызывают аллергические реакции и дерматиты, поэтому нужно подбирать подходящие именно вам. Глицериновое мыло никаких дополнительных преимуществ в области гигиены не имеет».

Дегтярное мыло относится к категории лечебных и может назначаться только дерматологом при некоторых заболеваниях (например, себорейном дерматите и псориазе).

Какой должна быть вода

Вода может быть и теплой, и холодной — в принципе, по имеющимся данным, это не так важно^{6,7}. «Если загрязнения отмываются и водой комнатной температуры, то горячая не нужна», — объясняет Дмитрий Трощанский.

Как мыть

Вполне вероятно, что всю жизнь вы делали это неправильно. По последним данным, рекомендация Всемирной организации здравоохранения лучше американской инструкции⁸. И вот как ВОЗ советует мыть руки⁹.

[<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>](http://kniga.biz.ua)

1. Намочите руки.
2. Намыльте их.
3. Хорошо потрите ладони, кожу между пальцами, тыльную сторону кисти, большие пальцы, а также область под ногтями и около них (там скапливается больше всего бактерий)¹⁰. Иначе пользы от мытья рук будет не очень много. Процесс этот должен занимать не меньше 40–60 секунд. Чтобы не считать, можно подобрать какую-нибудь приятную песню, которую можно исполнить за это время.
4. Хорошо смойте мыло. Иначе остатки будут сушить кожу и вредить ей.
5. Закройте кран (однако надо заметить: нет данных, что это безопаснее делать с помощью бумажного полотенца, как советует Всемирная организация здравоохранения).
6. Хорошо вытрите/высушите руки: если они остаются влажными, то на них охотнее оседают бактерии.

Мыть руки нужно после того, как вы их испачкали, и перед едой.

Делать это слишком часто — вредно, так как в результате страдает кожа. Кроме того, иногда навязчивое желание снова и снова мыть руки является признаком психического расстройства.

Между прочим, на мытье рук ежедневная профилактика инфекций заканчиваться не должна. «В последние десятилетия появились достоверные данные, что для городского жителя важно мыть не только руки, но и лицо: это существенная профилактика вирусных респираторных инфекций», — говорит Дмитрий Трощанский.

Когда менять полотенце

Строгих рекомендаций тут нет, но, например, Джон Сворцберг, профессор Калифорнийского университета (США), специализирующийся на профилактике инфекционных заболеваний, отвечая на этот вопрос изданию ***The Wall Street Journal***¹¹, высказал мнение, что полотенца достаточно менять раз-два в неделю. Конечно, если у вас нет конъюнктивита или другого подобного инфекционного заболевания.



Что делать, если мыло закончилось или отключили воду

Безусловно, без мыла или воды эффект будет не тот, но все лучше, чем оставить руки грязными. Самый хороший выбор — это гель или спрей на основе алкоголя (не меньше 60% этанола)¹². Остальные угрожают меньшему количеству бактерий.

Пользоваться этими средствами нужно как обычным мылом: протереть ладони, тыльную сторону кисти, кожу между пальцами и под ногтями. «Флакончик с гелем или влажные салфетки — вопрос исключительно удобства ношения с собой, но не достижения стерильности», — говорит Дмитрий Троцанский.

Конечно, когда есть видимая грязь, дезинфицирующий гель или спрей для рук не особенно поможет. Вероятно, в этом случае лучше пользоваться влажными салфетками, чтобы механически удалить грязь.

УДК 6

ББК 51.2

С20

Саркисян, Дарья Владимировна.

С20 Обои-убийцы, ядовитая вода и стул-обольститель. Как выжить в собственной квартире / Дарья Саркисян. – Москва : Индивидуум паблишинг, 2017. – 168, [8] с. – (Здоровье).

ISBN 978-5-9908862-4-7

Медицинский журналист Дарья Саркисян объясняет, как так получается, что многие из нас каждый день делают столько глупостей на кухне, в ванной комнате, постели и за рабочим столом. Из этой книги вы узнаете, как уже начать жить по науке и не вредить себе хотя бы в быту. Сенсация на каждой странице!

Неправильный выбор пасты приближает день, когда зубам потребуется лечение. Из-за неправильного мытья рук мы чаще болеем ОРВИ. Неправильно размораживая мясо (при комнатной температуре, а не в холодильнике), мы повышаем риск заработать пищевое отравление.

Дарья попыталась разобраться в наших ежедневных действиях с точки зрения доказательной медицины: какие из них идут нам на пользу, какие — категорически нет, а какие — вообще бессмысленны. "Почему так, а не иначе?" — ее любимый вопрос.

Эта книга поможет вам понять, как сделать так, чтобы быт и привычки не убили вас раньше времени.

УДК 6

ББК 51.2

© Саркисян Д., 2017.

© ООО «Компания Афиша», 2015, 2016.

© ООО «Индивидуум паблишинг», 2017.

ISBN 978-5-9908862-4-7

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)