

Отзиви за д-р Марти Макари и „Белите петна в медицината“

Тази книга е предупреждение. [...] Задължително четиво за всеки, който иска да разбере кои са капаните на модерната медицина и да открие пътя към един по-ефективен и по-състрадателен подход към здравните грижи.

д-р Питър Атия, автор на „Надживей“,
бестселър на „Ню Йорк Таймс“^А

Невероятна биография на съвременната медицина и практическо ръководство по въпросите за здравето.

Стив Меса, изпълнителен директор на
неправителствената организация „Хоуп Мултиплайд“

Д-р Макари е надминал себе си – „Белите петна в медицината“ е най-добрата му книга досега.

д-р Робърт Пърл, професор в
Станфордския университет и бивш главен
изпълнителен директор на „Кайзър Перманенте“

^А Атия, Питър и Бил Гифърд. Надживей: науката и изкуството на дълголетието. София: Ink/Locus Publishing, 2023. – Б.пр.

[Всички бележки под линия, освен изрично отбелязаните, са на редактора.]

Марти Макари е един от най-добрите специалисти по медицина... [Той] по брилянтен начин разкрива състоянието на съвременната медицина и новите идеи, които поставят установените практики под въпрос.

д-р Уилям Х. Фрист, сенатор

Марти Макари е великолепен разказвач, който прави обществено достояние бизнеса в медицината и идеите, които я разрушават, без да пропуска важните детайли.

д-р Шантану Аграуал,
главен медицински директор на „Елеванс Хелт“

д-р Марти Макари

БЕЛИТЕ ПЕТНА В МЕДИЦИНАТА

*Как погрешните медицински препоръки
се отразяват на здравето ни*

София, 2025

Преводът е направен по изданието:

MARTY MAKARY

BLIND SPOTS

Text copyright © Ladner Drysdale LLC, 2024.

This translation of BLIND SPOTS is published by arrangement with Bloomsbury Publishing Inc.

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

© Издателство „Озон Букс“, 2025

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на автора, на издателство „Изток-Запад“ и на издателство „Озон Букс“.

© Кремена Христова, преводач, 2025

ISBN 978-619-01-1708-7 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1710-0 (твърда подвързия)

д-р Марти Макари

Белите петна в медицината

Как погрешните
медицински
препоръки
се отразяват
на здравето ни

Превод от английски
Кремена Христова

Посвещава се на редактора ми Маршал Алън, който почина внезапно няколко месеца преди публикуването на тази книга. Благодаря ти, Маршал, че повярва в този проект, че ме наставляваше в журналистиката и че беше страхотен приятел. Не съм сигурен защо Господ те прибра у дома по-рано, но ще липсваш силно на много от нас. Ти посвети живота си на това да даваш глас на безгласните и да се противопоставяш на корпоративните интереси с помощта на светлината на разследващата журналистика. Твоите статии и неотдавна публикуваната ти книга направиха света по-добро място и вдъхновиха много от нас. Надявам се, че излизането на тази книга ще бъде подобаващо признание за твоя принос за оформянето ѝ заедно с мен.

И на баща ми, който посвети живота си на това да прилага новостите в непрекъснато развиващата се наука на хематологията при лечуването на пациенти и ме научи, че винаги е приемливо да задавам въпроси.

СЪДЪРЖАНИЕ

Бележка на издателя	9
Предговор	11
Глава 1. Салемското клинично изпитване с фъстъци	
<i>Как експертите създадоха епидемия</i>	18
Глава 2. Боже мой: ХЗТ!	
<i>Неразказаната история на хормонозаместителната терапия.....</i>	39
Глава 3. „Антибиотиците нямат отрицателни страни“	
<i>С изключение на това, че поголовно унищожават микробиома</i>	67
Глава 4. Чичо ми Сам обожава яйца	
<i>Истината за холестерола</i>	95
Глава 5. Искрено вярващи	
<i>Защо се противопоставяме на нови идеи.....</i>	126
Глава 6. Лоша кръв	
<i>Как всъщност работи</i>	
<i>институционалната медицинска общност</i>	140

Глава 7. Топло посрещане

Преосмисляне на начина, по който се раждат бебетата 163

Глава 8 Оспорване на сигурността

Истинският произход на рака на яйчниците..... 191

Глава 9. Силиконовата долина

*Импланти за гърди, автоимунни
заболявания и опиоидната криза 209*

Глава 10. Комедия от грешки

Кратка история на груповото мислене в медицината..... 227

Глава 11. Култура на послушание

Битката за граждански диалог 244

Глава 12. Само си представете

За какво друго грешим? 273

Благодарности 309

Бележка за автора 311

Бележки..... 313

БЕЛЕЖКА НА ИЗДАТЕЛЯ

Това е нехудожествено произведение. Въпреки това имената и отличителните характеристики на лица, упоменати само със собствено име или инициал, са променени с цел опазване на тяхната неприкосновеност. Всяка прилика между лице, идентифицирано с измислено име или инициал, и реална личност е случайна.

Тази книга няма за цел да предоставя медицински съвети на читателя. За да получи медицински съвет, читателят е редно да се консултира с медицински специалист, който ще му даде съвет на базата на медицинската история и настоящото му здравословно състояние.

ПРЕДГОВОР

„Просто го назубри за изпита“, често ми казваше един състудент по медицина всеки път, когато се съмнявах в нещо и го поставях под въпрос. Никога не съм харесвал ученето чрез натъпкване с информация. Разбира се, харесваше ми да наизустявам процедури при спешни случаи и лекарства, но принудителното запаметяване и повтаряне на неща като Цикъла на Кребс беше досадно. Много по-интересно ми беше да говоря за огромните бели петна в медицината. А такива сякаш имаше много – неща, в които няма никаква логика, но въпреки това всички ги правим.

Например защо всяка вечер в болницата стряхахме пациентите, като ги събуждахме внезапно от дълбок сън, пробуждахме ги бързо с игла, за да им вземем кръв, и след това бягахме, сякаш токущо сме прекъснали зимния сън на някоя мечка? Когато за пръв път станах свидетел на това по време на обучението си, попитах дали мога да откажа да извършвам тази практика, защото съвестта не ми го позволяваше. Ироничното беше, че изглежда, *всички* в болницата знаеха, че повечето от тези ежедневни тестове не бяха необходими, с изключение на пациента. В някои случаи в лабораторните изследвания имаше промяна само при кръвните показатели – защото вземахме кръв толкова често.

Бях озадачен и от начина, по който се отнасяхме към гладните пациенти, които ни молеха за храна. Хранехме ги с малки

порции желирана и безвкусна преработена храна, която според някои дефиниции беше нарушение на човешките права. Когато все пак им давахме нещо, което има вкус, обикновено беше нездравословна храна, за която бихме се скарали на хората, че ядат у дома. Веднъж, седмица след като жена беше приета в болница с инфекция, лекуващият лекар ме попита защо състоянието ѝ се влошава, въпреки че инфекцията отслабва. Казах му откровено-то си мнение: „Докторе, пациентката постъпи с едно заболяване, а след това ние добавихме още две – недоспиване и недोхранване“.

Хората често ме питат дали изкуственият интелект ще ми помогне като лекар и дали в крайна сметка ще промени медицината. Често отговарям, че не ни е необходим „изкуствен интелект“, а просто „интелект“.

Груповото мислене – склонността да следваме тълпата и да не мислим самостоятелно – често създава илюзия за консенсус. Покрай работата си като лекар и изследовател от университета „Джонс Хопкинс“ аз съм посетил стотици болници и медицински конференции из цялата страна, където съм имал привилегията да се срещна с умни лекари, оспорващи дълбоко заложените в съвременната медицина предположения.

Тази книга може да промени живота ви. Тя промени моя. Може би завинаги ще гледате по различен начин на всичко – от менопаузата до състоянието на микробиома. Освен това може да развиете рефлекс да настоявате да се запознаете с доказателствата или основанията в подкрепа на дадена здравна препоръка (например че възрастните трябва да пият по три чаши краве мляко дневно), преди да се придържате сляпо към нея. След като прекарах много часове с водещи лекари, за да отсея научните доказателства от мненията по някои от най-големите здравни въпроси днес, аз си давам сметка, че голяма част от информацията, която достига до обществото, е медицинска догма – идея или практика, която се радва на безпрекословно доверие, защото някой я е обявил за вярна или адекватна въз основа на интуицията си.

Тази книга е посветена на най-новите научни изследвания по здравни теми, за които не говорим, а трябва. Когато влязох в ролята на лекар журналист, бях поразен от откритията си. Чудех се защо тези неща не са част от обучението по медицина. Ще се присъедините към разговорите ми с истински медицински гении, които са разкрили важни истини. Разговорите ни се оказаха забележителни и аз работих усилено, за да извлека най-важните послания и да ги превода на разбираем език. Много от тези експерти са направили революционни открития, но работата им все още не е станала широко публично достояние. Докато четете за тях, може да се запитате как е възможно ефективни начини за предотвратяване на проблеми, вариращи от алергии към фъстъци и костни фрактури до болестта на Алцхаймер и рак, да не са широко известни. Понякога ми беше трудно да повярвам на това, което чувах. Научните пробиви, които проучих, до голяма степен са недооценени. Чувствах се задължен да напиша тази книга, защото твърде малко хора знаят за тях, дори сред медицинската общност.

Ако сте готови да бъдете непредубедени, както аз бях предизвикан да подходя, когато прочетете тази книга, ще имате съвсем нова гледна точка за здравето.

След началните глави ще направим пауза и ще разгледаме човешката психология, която ни кара да се съпротивляваме срещу нови идеи. Ще научите как умът ни обработва нова информация, противоречаща на това, което преди сме смятали за вярно. Човешкият мозък може да прави невероятни неща – да проявява огромно състрадание, да разбира сложна математика и да бъде домът на душата. Когато обаче става дума за получаване на нова информация, противоречаща на старата, той е предсказуемо мързелив. Никой не е изследвал този принцип по-добре от д-р Леон Фестингър. Както ще забележите, неговите основополагащи психологически експерименти показват, че хората автоматично отхвърлят новата информация или я изкривяват, за да гарантират, че старата информация в мозъка остава вярна – подсъзнателно усилие за избягване

на психическия дистрес, произтичащ от едновременното поддържане в ума на две противоречащи си идеи, който се нарича когнитивен дисонанс.

Склонността за възприемане на нови идеи ни прави по-интелигентни, по-малко раздразнителни и по-дружелюбни – ключови съставки на успеха в живота. Осъзнаването на това може да подобри взаимоотношенията ни и да увеличи вероятността за повишение в работата ни, а що се отнася до здравето – до по-голям шанс да открием истината. Д-р Фестингър ни учи, че непредубедеността спрямо нови идеи изисква съзнателно умствено усилие – временно да отхвърлим предишните си убеждения, докато осмисляме предимствата на новите. Липсата на разбиране, че това е целенасочен процес, може да ни помогне да си обясним как добрите хора могат да станат тесногръди и дори враждебни към нова информация. Наблюдавам това явление всеки ден в бизнеса, политиката и медицината. Навсякъде е.

Въпреки силно развитата нагласа за племенна принадлежност в съвременното общество аз съм оптимист за бъдещето на здравеопазването. Днешните млади новатори – студенти по медицина и специализанти – отхвърлят струпената система, която наследяват. Те виждат колко е безсмислено всеки проблем в обществото да се решава чрез лекарства и се противопоставят на медикализацията^А на човешкия живот. Те изобщо не желаят да стават част от омагьосания кръг в медицината, като преглеждат пациенти за по 15 минути и прекарват нощите и почивните си дни в послушно изготвяне на фактури и кодиране. Вдъхновява ме фактът, че за много от тях парите не са основният стимул за работа, а ги води жаждата за социална справедливост. Те не се плашат, когато поставяме под въпрос традиционните схващания. Вместо това подобен подход ги изпълва с енергия и ентузиазъм.

^А Процес, при който даден аспект на човешкото поведение или определено състояние започва да се възприема и разглежда като медицинско състояние и става обект на изследване, диагностика и лечение. – Б.пр.

Заедно задаваме нови въпроси, които оспорват настоящите медицински догми. Например: може ли да лекуваме захарен диабет тип 2 с курсове по готварство, вместо само да предписваме инсулин? Може ли да обсъждаме програми за предоставяне на обяд в училищата, а не само да даваме „Оземпик“^А на децата? Може ли да лекуваме епидемията от самота като подпомагаме развитието на общности, вместо просто да предписваме безброй антидепресанти? Настоящата система не работи. Време е да започнем национална дискусия, която да оспори традиционното мислене.

Точно това е начинът, по който можем да преодолеем сегашния застой в здравеопазването.

Докато разглеждаме някои от най-важните здравни препоръки на съвременната медицина, ще забележите една тенденция. Когато използваме надеждни научни изследвания, за да даваме препоръки, ние успяваме да постигнем целта си и помагаме на много хора. Когато обаче импровизираме и даваме препоръки на базата на мнение, резултатите са лоши. Както ще видите, понякога консенсусът не се основава на науката, а на натиск от колеги.

Докато провеждах проучването за тази книга, често започвах разговорите си с експерти, като обяснявах, че пиша по темата за медицинската догма. После ги питах дали знаят за медицински препоръки, които не са доказани или е доказано, че са грешни, но все още се прилагат. Смятах, че вероятността да се сетят за такъв пример в тяхната специалност е малка. Боже, колко грешах! Веднага щом задавах въпроса, събеседникът ми се впускаше в обстоен разказ. Лекарите ме засипваха с пример след пример за грешки, предизвикани от доминиращото в медицината днес групово мислене. Разговорите ни бяха толкова оживени, че беше трудно да прекратя някои интервюта. В няколко случая влязох в ролята на терапевт за лекари, които бяха споделили свои възражения в рамките на своята профе-

^А Лекарство за диабетици, което през последните години започна да се използва и за отслабване, макар че има сериозни притеснения за последиците за здравето на приемащите го.

сионална медицинска общност, но са били пренебрегнати. Списъкът с догми стана толкова дълъг, че за момент наистина се уплаших и се запитах: *Има ли изобицо нещо, което правим правилно?*

Разбира се, че има. Виждам го всеки път, когато съм в операционната или чуя за човек, преборил рак. Дребната шарка е изкоренена, а раждането от водеща причина за смърт сред жените стана безопасна процедура. Докато събирах информация за книгата, бях вдъхновен и от това колко се е усъвършенствала медицината.

С тази книга не целя да ви накарам да се отнасяте недоверчиво към лекарската професия (ако кървите, моля, следвайте напътствието на лекаря). Вместо това целта ми е да повиша общественото доверие, като възстановя вярата в самия научен процес.

Всяка глава представя различна гледна точка за това как умните хора могат да се поддадат на популярния в даден момент начин на мислене. Във всяка глава са открити и смели новатори, които плуват срещу течението, за да ни покажат истината. Между историите ще отделим време да проучим културата на медицината. Ще се запознаем и с най-новите области на медицинските изследвания, включително по теми като храната и дълголетието.

Може би си мислите, че ерата на медицинската догма отдавна е отминала. Че вече сме просветени и че днешните медицински грижи винаги са подкрепени от строга научна методология. Но сегашната вълна от важни медицински препоръки, които добрата наука отхвърля, подсказва, че медицинската догма все още е повсеместна.

Успеваемостта на съвременната медицина по отношение на изготвянето на важни здравни препоръки поражда въпроса: какво още правим днес, което може да е погрешно?

Обективното тълкуване на научните изследвания е следващото голямо предизвикателство пред здравеопазването. Категоричното приемане на медицинските догми – като „опиоидите не предизвикват зависимост“, – защото експертите казват така, се оказва катастрофално. В случая с опиоидите медико-промишленият комплекс надделя над ранните изследвания на зависимостите, отприщвайки

епидемия, която уби над един милион американци и струваше милиарди. Могат да бъдат направени сравнения с начина, по който медицинските експерти нарочиха естествените мазнини в храната за опасни, подтиквайки хората да предпочитат преработени въглехидрати, докато нивата на затлъстяване се покачваха, щедро предписваха антибиотици, което повлия на чревното здраве на цяло едно поколение. Възниква въпросът: възможно ли е много от съвременните здравни кризи да са причинени от високомерието на водещи медицински специалисти?

Можем да реформираме здравеопазването, да премахнем неравенствата в предоставянето на здравни грижи и да предоставим позлатена здравна застраховка на всеки американец. Ако обаче продължим безразсъдно да даваме здравни препоръки, основани на илюзия за консенсус, а не на адекватна наука, ще продължим да се мъчим и да губим милиарди.

Промяната в курса започва с истинската история на здравето и здравните грижи, с отделянето на догмите от доказателствата. Това означава да задаваме добри въпроси. Оспорването на общоприети предположения не трябва да се възприема като заплахата – защото това е начинът да открием истината.