

# Каким медицинским мифам верят даже сами врачи?

Современный мир наводнен многочисленными мифами и полуправдами. В своем большинстве безвредными. Но когда даже сами врачи верят в медицинские мифы, возможно, настало время серьезно задуматься. И некоторые ученые задумались.

Последний номер авторитетного медицинского журнала «British Medical Journal» посвящен теме банальных медицинских заблуждений, начиная с мифа о том, что следует выпивать до 8 стаканов воды в день, и кончая постулатом, что чтение в темноте вредит зрению.

Ученые озабочены тем, что даже сами врачи слепо верят в медицинские мифы и питают ими своих пациентов. Нередко на эти мифы ссылаются и средства массовой информации как на общеизвестные научные факты. А уж потребители средств массовой информации верят как печатному слову, так и эфиру безусловно. Цепная реакция мифотворчества.

Теперь настало время вам, дорогие читатели, записаться на прием к своему врачу и лично проверить, верит ли он в то, что:

### **Миф 1. Мы используем только 10 % своего мозга.**

**Факты.** Вообще это высказывание приписывают ошибочно Альберту Эйнштейну. Современные исследования мозга методом компьютерной томографии, магнитно-резонансными и другими методами не обнаружили в человеческом мозгу неактивных клеток и нефункционирующих нейронов. Этот миф возник в ранние 90 годы, в среде перфекционистов, видимо, с целью доказательства того, что человек еще не достиг своего высшего потенциала. В подтверждение развенчания этого мифа говорит и то, что другие человеческие органы работают с полной нагрузкой.

### **Миф 2. Следует выпивать по крайней мере 8 стаканов воды в день.**

**Факты.** Проведенные исследования показали, что нет никакой медицинской необходимости потреблять такое количество воды. Видимо, этот миф зародился в 1945 году из рекомендаций Национального Совета Диетологов США потреблять 8 стаканов жидкости в день. Постепенно *жидкость превратилась в воду*. А фрукты и овощи,

состоящие также из жидкости, вообще перестали учитываться.

### **Миф 3. Ногти и волосы продолжают расти после смерти.**

**Факты.** Некоторые врачи якобы наблюдали это явление после смерти человека. Однако по зрелому рассуждению, этого быть не может, потому что не может быть никогда. Вот что происходит на самом деле. После смерти кожа человека начинает стремительно иссушаться, истончаться и съеживаться. Эффект шагреновой кожи. На этом фоне ногти просто выглядят более выдающимися. То же самое происходит и с волосами, корни волос даже как бы приподнимаются ежиком над скальпом. Проведенные замеры полностью опровергают этот миф.

### **Миф 4. Сбритые волосы отрастают быстрее и более толстыми и темными.**

**Факты.** Этот миф развенчали еще в 1928 году путем эксперимента. У разных людей выщипывали полоски кожи головы и сравнивали темпы роста и качество вновь отрастающих и уцелевших волос. Не так давно повторные исследования еще раз подтвердили этот факт и дали научное объяснение этому заблуждению. Дело в том, что сбритый волос прорастает из фолликулы своим острым обритым углом. В дальнейшем этот угол становится кончиком волоса, изнашивается и истончается, а то и ломается. А кажутся новые волосы темнее потому, что они не подвергались осветлению под воздействием солнечных лучей.

### **Миф 5. Чтение при сумеречном свете разрушает зрение.**

**Факты.** Ученые не нашли никаких подтверждений этому мифу. Чтение в потемках может вызвать лишь большее напряжение глаза и временное ослабление резкости зрения, но после небольшого отдыха эти явления полностью исчезают.

### **Миф 6. Пища из мяса индейки вызывает сонливость.**

**Факты.** Исследователи, проводившие эксперимент по опровержению мифа, и сами находились под его воздействием, поскольку химикат триптофан, содержащийся в мясе индейки, действительно вызывает сонливость и вялость. Но, как оказалось, в индейке его содержится несколько не больше, чем в говядине или курятине. А миф, скорее всего, родился на почве того, что индейку обычно едят по праздникам, а за праздничным столом люди, как правило, переедают и употребляют алкогольные напитки. Оба эти фактора и приводят к повышенной сонливости.

### **Миф 7. Мобильные телефоны опасны в больницах.**

**Факты.** До сих пор не известно ни одного случая смерти, связанного с влиянием мобильного телефона на работу госпитального оборудования. Интерференция частот мобильного телефона в работу медицинских приборов выявлена только в 4% из ста процентов единиц оборудования. И то только на расстоянии в 70 см непосредственной близости к прибору. Проведенные в этом году опыты в количестве 350 тестов в 75 госпитальных помещениях не нашли никакой интерференции. Наоборот, врачи, использующие мобильные телефоны, повысили свои лечебные показатели благодаря улучшению коммуникативных возможностей, а следовательно, избежали больших ошибок из-за промедления.

Когда медицинских специалистов в порядке эксперимента ознакомили с разоблачающими фактами, многие из них отнеслись к ним с большим недоверием. Медики, как и все мы, подвержены стереотипам мышления. *Errare humanum est.*

Однако вселяет надежду тот факт, что будучи ознакомленными с научной экспериментальной статистикой, врачи все же изменили свое мнение в пользу научных доказательств и незамедлительно отказались от своих заблуждений в пользу науки.

В этой статье я коснулась только медицинских мифов. А сколько еще сфер нашей жизни окружено полуправдой и псевдонаучными байками. В Нью-Йорке, например, 85% населения продолжает верить в то, что канализационная система под городом наводнена гигантскими аллигаторами. Москва тоже имеет свои урбанистические мифы, связанные с метрополитеном.

Оптимистичным, однако, является то, что человечество все же постепенно расстается с ошибочными суждениями благодаря успехам в научном мире. Нам остается только поблагодарить ученых за их усилия в этой работе.

Прошедший 2007 год принес нам, благодаря этим исследованиям, снятие запрета на использование мобильных телефонов в госпиталях, и все вздохнули с облегчением, поскольку мобильник стал для нас как бы продолжением руки. Известны даже случаи возникновения депрессивных состояний у людей, лишенных сотовой связи.

Легковерный народ перестанет бриться наголо, мы не будем больше набулькиваться

## Каким медицинским мифам верят даже сами врачи

Автор: admin

10.02.2014 12:24 -

---

водой из страха дегидратации, а будем пить, когда нам этого захочется. Мы не станем переждать на «Индюшкин День», мы смело будем читать в потемках и избавимся, наконец, от комплекса неполноценности за наш якобы дремлющий мозг.

Да, и не забудьте записаться на прием к своему врачу. Получите удовольствие.

Автор - **Лаура Ли**

[Источник](#)