

# Spis treści

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Przedmowa .....                                                                       | 15 |
| Część I. Obsesje polityków.                                                           |    |
| Nie ufajmy plotkom i utartym opiniom .....                                            | 21 |
| 1. Wielkie podsycane lęki .....                                                       | 27 |
| 2003: ptasia grypa, widmo pandemii .....                                              | 28 |
| Nasz mózg jest bardzo podatny<br>na scenariusze katastroficzne .....                  | 32 |
| Zbyt wielkie wydatki... a do tego<br>niepotrzebne! .....                              | 34 |
| 2009: Francja w stanie wojny z grypą H1N1 .....                                       | 36 |
| Nieracjonalna strategia szczepień .....                                               | 39 |
| Kiedy zarządzanie epidemią staje się<br>kwestią polityczną .....                      | 41 |
| Niedorzeczność modelowania ryzyka .....                                               | 44 |
| Trzeba obserwować, co się dzieje,<br>a nie tworzyć modele dlaczego .....              | 47 |
| Ebola: bogate kraje nie wiedzą, jak<br>sobie radzić z zarażeniami .....               | 49 |
| Epidemie: niedostatki naszego<br>systemu opieki zdrowotnej .....                      | 50 |
| Badania nad wirusem ebola utrudnione<br>przez chore podejście do bezpieczeństwa ..... | 52 |
| 2. Zasada ostrożności .....                                                           | 55 |

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Szalone krowy: drzewo, które przestania<br>las absurdów w sektorze rolno-spożywczym ..... | 56 |
| Czułość – tak. Ale po co nadmiernie<br>straszyć ludzi? .....                              | 58 |
| „Żywność” przemysłowa: już nie wiemy,<br>co jemy! .....                                   | 60 |
| Bioterroryzm: ryzyko, na które trzeba<br>spojrzeć w szerszej perspektywie .....           | 62 |
| Kiedy Amerykanie oszukali cały świat .....                                                | 65 |
| Zbyt daleko posunięte zasady<br>bezpieczeństwa .....                                      | 67 |
| Kiedy strach zwycięża nad rozumem .....                                                   | 69 |
| Przypadek azbestu .....                                                                   | 72 |
| Bierne palenie .....                                                                      | 74 |
| Papierosy elektroniczne .....                                                             | 76 |
| Aspartam i inne substancje słodzące .....                                                 | 77 |
| 3. Koszmar bezpieczeństwa .....                                                           | 81 |
| Kiedy państwa nam matkują .....                                                           | 82 |
| Poród w domu: odrzucenie nadmiernej<br>medykalizacji .....                                | 84 |
| Prywatne baseny: prawo nie zastępuje<br>czułości rodziców .....                           | 85 |
| Windy, czyli teoria spiskowa .....                                                        | 86 |
| Trzeba ustalić hierarchię ryzyka .....                                                    | 88 |
| 4. Niezgoda na ból .....                                                                  | 91 |
| Środki przeciwbólowe zabijają 15 tysięcy<br>Amerykanów rocznie .....                      | 93 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Nauczmy się żyć z bólem .....                                            | 95  |
| Umieranie w domu .....                                                   | 97  |
| 5. Utarte opinie .....                                                   | 99  |
| Alkohol, wróg publiczny? To zależy... ..                                 | 100 |
| Dwa lub trzy kieliszki wina dziennie<br>wydłużają życie .....            | 101 |
| Prędkość zabija więcej kierowców<br>niż alkohol .....                    | 103 |
| Antybiotyki, ale nie automatycznie?<br>I prawda, i fałsz .....           | 105 |
| Tłuste potrawy powodują otyłość?<br>Nieprawda .....                      | 107 |
| Szczupli żyją dłużej? Nieprawda .....                                    | 108 |
| Wystawianie się na słońce jest<br>niebezpieczne? Nieprawda .....         | 109 |
| Mleko chroni przed osteoporozą?<br>Nieprawda .....                       | 113 |
| Jedz codziennie pięć porcji owoców<br>i warzyw? Uproszczony slogan ..... | 114 |
| Badania trudne do interpretacji .....                                    | 115 |
| Korzyści z antyoksydantów i wirusów<br>zawartych w warzywach .....       | 117 |
| Warzywa a różnorodność naszej flory<br>jelitowej .....                   | 118 |
| Uwaga na „egzotyczne” wirusy! .....                                      | 120 |
| Warzywa antyrakowe? .....                                                | 121 |
| Domniemane zalety diety<br>śródziemnomorskiej .....                      | 121 |

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Część II. Marketing zdrowia .....                                                          | 125 |
| 1. Uważajmy na żywność prozdrowotną i inne<br>rzekomo terapeutyczne produkty .....         | 129 |
| Probiotyki, jogurty i otyłość .....                                                        | 130 |
| Zalety probiotyków .....                                                                   | 131 |
| Bakteria, która sprawia, że kurczaki rosną<br>jak giganty .....                            | 132 |
| Czy jogurty sprzyjają otyłości? .....                                                      | 133 |
| Skandal z napojami mlecznymi Actimel firmy<br>Danone Użycie znaku Instytutu Pasteura ..... | 138 |
| Domniemane zalety wody .....                                                               | 139 |
| Suplementy diety i witaminy dostępne<br>bez recepty .....                                  | 140 |
| 2. Konflikty interesów .....                                                               | 145 |
| Kiedy firmy manipulują naukowcami .....                                                    | 146 |
| Psychologiczne konflikty interesów<br>– jeszcze poważniejsze .....                         | 147 |
| Nauka jest z natury subiektywna .....                                                      | 149 |
| Zapobieganie konfliktom interesów .....                                                    | 151 |
| Naukowcy „niezależni”, ale też<br>kompetentni! .....                                       | 151 |
| Pełna przejrzystość .....                                                                  | 153 |
| Kiedy medycyna wspiera reklamy .....                                                       | 154 |
| 3. Leki nie zawsze są pomocne .....                                                        | 157 |
| Lekarz a efekty placebo i nocebo .....                                                     | 158 |
| Placebo jest równie skuteczne jak<br>niektóre leki .....                                   | 158 |

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lekarz placebo .....                                                                                         | 159 |
| Efekt nocebo .....                                                                                           | 162 |
| Homeopatia i medycyna alternatywna .....                                                                     | 163 |
| Nowe leki nie są skuteczniejsze od starych.<br>Przemysł farmaceutyczny nas okłamuje .....                    | 165 |
| 4. Kiedy (nierentowne) leki pozostają w szafie .....                                                         | 169 |
| Wszystkie: dlaczego skuteczny środek nie jest<br>sprzedawany .....                                           | 170 |
| Oporność na antybiotyki to problem<br>ekonomiczny! .....                                                     | 171 |
| Człowiek nie jest bezpośrednio<br>odpowiedzialny za „epidemie” oporności<br>bakterii .....                   | 173 |
| Nie, nie umrzemy wszyscy z powodu infekcji<br>wywołanych przez zmutowane zarazki .....                       | 174 |
| Lobby farmaceutyczne i konflikty<br>interesów .....                                                          | 176 |
| Antybiotyki: zasoby, którymi trzeba<br>mądrze zarządzać .....                                                | 178 |
| Gruźlica wielolekooporna: zaślepienie<br>badaczy .....                                                       | 179 |
| Dwa (rzadkie) przykłady bezużyteczności<br>antybiotyków .....                                                | 182 |
| Antybiotyki w hodowli zwierząt: źródła<br>epidemii u ludzi .....                                             | 184 |
| Znaleźć antybiotyki jutra .....                                                                              | 186 |
| Część III. Gdy medycyna działa po omacku,<br>uważajmy na fantazyjne interpretacje<br>i cudowne środki! ..... | 189 |

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Granice nauki .....                                                                                              | 193 |
| „Idole” Francisa Bacona .....                                                                                       | 194 |
| Idola tribus .....                                                                                                  | 194 |
| Idola specus .....                                                                                                  | 198 |
| Idola theatri .....                                                                                                 | 199 |
| Idola fori .....                                                                                                    | 202 |
| 2. Choroby, które wciąż słabo rozumiemy<br>i cudowne kuracje, na które trzeba uważać .....                          | 205 |
| Rak: od pełnego podejścia psychosomatycznego<br>do czystej chemii .....                                             | 206 |
| Fibromialgie i inne niewyjaśnione choroby .....                                                                     | 212 |
| Astma i alergie .....                                                                                               | 214 |
| Niepłodność u mężczyzn .....                                                                                        | 215 |
| Stwardnienie rozsiane .....                                                                                         | 219 |
| Autyzm .....                                                                                                        | 221 |
| Chroniczne zmęczenie i borelioza .....                                                                              | 223 |
| Otyłość .....                                                                                                       | 227 |
| Zubożona flora jelitowa .....                                                                                       | 229 |
| Otyłość chorobą zakaźną? .....                                                                                      | 231 |
| Część IV. Prawdziwi zabójcy xxi wieku .<br>Nie mówi się nam wystarczająco dużo,<br>jak się przed nimi chronić ..... | 233 |
| 1. Codzienne uzależnienia .....                                                                                     | 239 |
| Tytoń, zabójca na wagę złota .....                                                                                  | 240 |
| Cukier, nowoczesna trucizna .....                                                                                   | 244 |
| Sól – cios w serce .....                                                                                            | 246 |

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2. Zagrożenia wirusowe i bakteryjne .....                                                                | 249 |
| Infekcje dróg oddechowych .....                                                                          | 250 |
| Biegunka i zapalenie żołądka i jelit .....                                                               | 250 |
| Nowotwory zakaźne .....                                                                                  | 252 |
| 3. Kiedy nadmierne leczenie zabija .....                                                                 | 259 |
| Nadużywanie leków poprawiających<br>komfort życia .....                                                  | 260 |
| Zakażenia szpitalne .....                                                                                | 262 |
| 4. Gruźlica, AIDS i malaria .....                                                                        | 267 |
| Gruźlica: niebezpieczny szczep „pekiński” .....                                                          | 268 |
| AIDS – czujność jest nadal konieczna .....                                                               | 270 |
| Utopia szczepionki przeciwko AIDS .....                                                                  | 272 |
| Malaria wraca! .....                                                                                     | 274 |
| Jako podsumowanie                                                                                        |     |
| Kilka rad co do zdrowia... I zdrowego rozsądku .....                                                     | 277 |
| Szczepionki przydatne, niepotrzebne lub<br>zarezerwowane dla niektórych szczególnych<br>przypadków ..... | 281 |
| Szczepionki, które przestały być<br>potrzebne .....                                                      | 282 |
| Przyczyna złej reputacji .....                                                                           | 283 |
| Szczepionka przeciw wirusowi H1N1<br>i narkolepsja: udowodnione powiązanie .....                         | 285 |
| Zapalenie wątroby typu B i stwardnienie<br>rozlane: błąd polityczny .....                                | 286 |
| Szczepionka przeciw odrze: zawsze<br>przydatna! .....                                                    | 288 |

## Spis treści

---

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Szczepionka przeciw wirusowemu<br>zapaleniu wątroby typu A: tylko<br>w niektórych przypadkach ..... | 288 |
| Grypa: lepiej byłoby szczepić dzieci .....                                                          | 289 |
| Seniorzy: szczepienia przeciwko<br>pneumokokom powinny być priorytetowe .....                       | 290 |
| Wirus brodawczaka: zapomniano<br>o mężczyznach .....                                                | 291 |
| Zapobieganie infekcjom .....                                                                        | 292 |
| Trzeba się szczepić przed wyjazdem<br>do niektórych krajów lub pielgrzymką<br>do Mekki .....        | 295 |
| Zrównoważony styl życia .....                                                                       | 296 |
| Prawidłowe odżywianie .....                                                                         | 296 |
| Uprawianie sportu .....                                                                             | 298 |
| Nie poddawaj się lękom i pesymizmowi! .....                                                         | 300 |