

Йаэль Адлер

доктор медицины,
автор книги
«Что скрывает кожа»

ШОК-КОНТЕНТ!
18+

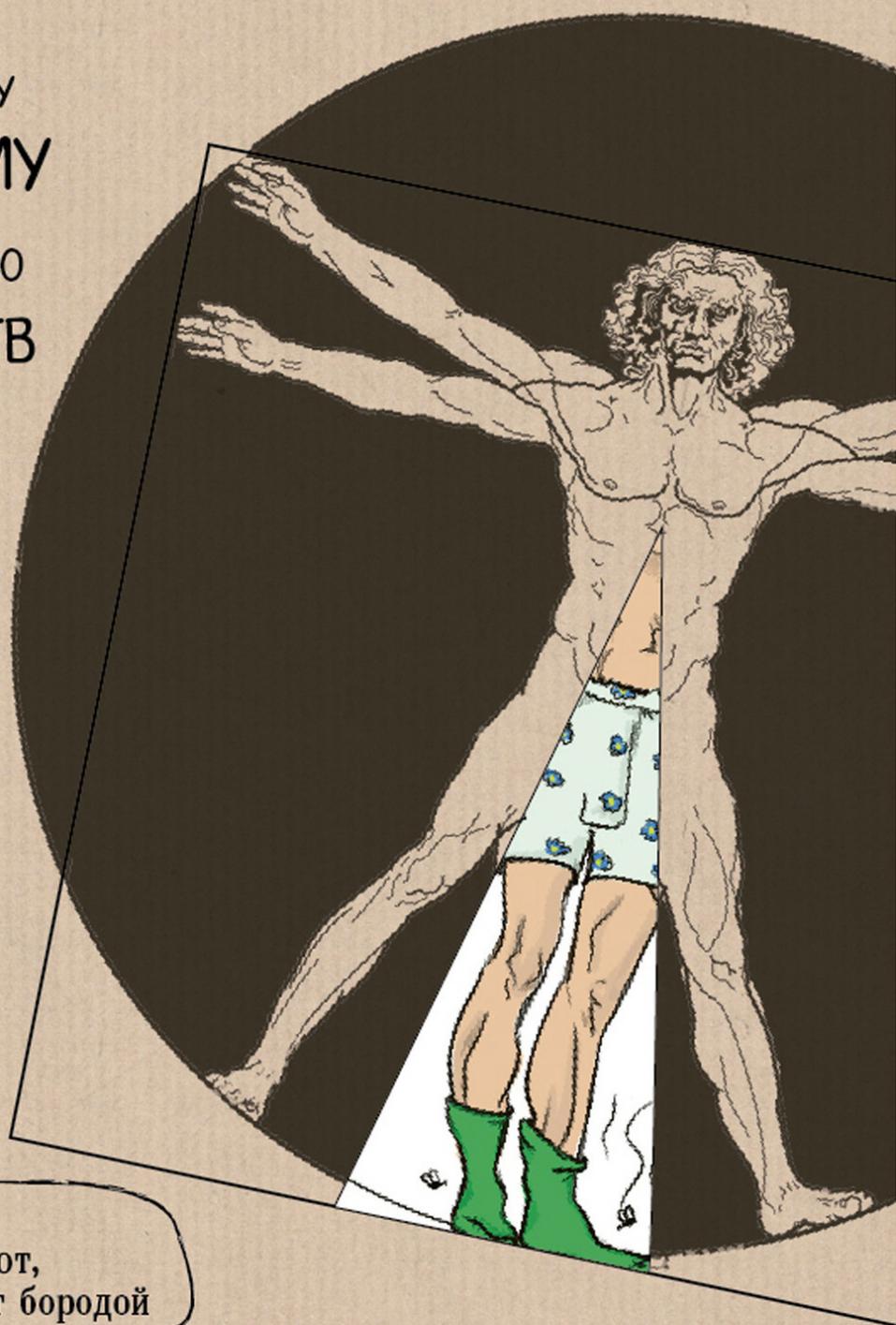
ЧЕЛОВЕК ПРОТИВНЫЙ

ЗАЧЕМ НАШЕМУ
БЕЗУПРЕЧНОМУ
ТЕЛУ СТОЛЬКО
НЕСОВЕРШЕНСТВ

Как определить
генетически
подходящего
партнера по запаху

Зачем колоть
ботокс
в подмышки

Почему с возрастом
мужчины лысеют,
а женщины обрастают бородой



Сенсация в медицине

Йаэль Адлер

**Человек Противный. Зачем
нашему безупречному телу
столько несовершенств**

«ЭКСМО»

2018

УДК 612
ББК 28.707.3

Адлер Й.

Человек Противный. Зачем нашему безупречному телу столько несовершенств / Й. Адлер — «Эксмо», 2018 — (Сенсация в медицине)

ISBN 978-5-04-099851-7

«Ой, фу!» Табу в нашем мире живут столько же, сколько существует общество. Все мы стремимся быть ухоженными, хорошо пахнуть, но стоит нам остаться наедине с самим собой, как наше тело начинает жить собственной жизнью: палец сам тянется к ноздре – избавиться от накопившегося содержимого, нос – понюхать собственную кожу на предмет чужеродных запахов, а живот... Живот спешит скорее «выдохнуть» все, что копил в себе целый день. Все это – естественно, но мы упорно продолжаем этого стесняться. А стеснение нередко приводит к неприятным казусам в повседневности, личной жизни и даже к проблемам со здоровьем. В новой книге Йаэль Адлер, автор бестселлера «Что скрывает кожа», ответит почти на все вопросы, которые вы стесняетесь задать, и расскажет о том, на что крайне важно вовремя обратить внимание, чтобы оставаться здоровым. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 612
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-099851-7

© Адлер Й., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Отзыв специалиста	7
Введение	8
Часть I	11
Глава 1	12
Источники зла	13
Что делать при запахе изо рта?	17
Глава 2	25
Когда кишечник подает голос	25
Чем ублажить кишечник	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Йаэль Адлер
Человек Противный
*Зачем нашему безупречному
телу столько несовершенств*

Dr. Med. Yael Adler
DARUBER SPRICHT MAN NICHT

Daruber spricht man nicht
Copyright © 2018 Droemer Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munchen.
All rights reserved.

Illustrations by Katja Spitzer
Copyright © 2018 Droemer Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, Munich

Серия «Сенсация в медицине»

© Юринова Т. Б., перевод на русский язык, 2019
© Кузнецова Д. С., иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Отзыв специалиста

Говорить и писать на табуированные темы отважится не каждый врач. У автора книги – врача Йаэль Адлер – это прекрасно получилось. Многие физиологические табу существуют с древнейших времен, и в нашем современном мире, к сожалению, тоже имеют место быть.

В книге затронуты важные аспекты пищеварительной, эндокринной, половой систем, а также освещены актуальные вопросы интимной сферы. В интересной и очень доступной форме описаны самые распространенные заболевания, начиная с их первых симптомов и общей клинической картины до современных методов диагностики, а также ценные рекомендации по вопросам их профилактики и лечения.

Автор развенчивает существующие мифы вокруг некоторых болезней, предоставляя читателю объективную информацию, основанную на результатах серьезных научных исследований. Таким образом, Йаэль Адлер опирается на доказательную медицину и подтверждает приведенные в своей книге данные (по вопросам лечения).

Книга будет интересна мужчинам и женщинам разных возрастов, сексуальной ориентации и профессий.

С уважением,

Нона Овсепян,

врач-акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук

Подробный список использованной литературы размещен на сайте д-ра Йаэль Адлер:
www.dradler-berlin.de/darueber-spricht-man-nicnt.php

Использование в тексте мужского рода не подразумевает гендерной некорректности, а облегчает звучание текста. Разумеется, я всегда имею в виду оба пола, кроме тех случаев, когда пишу на темы, относящиеся только к одному из них. Под понятиями «врач» и «врачи» подразумеваются лица обоих полов – как мужчины, так и женщины.

Введение

Давным-давно было дело: один молодой дворянин опустился на колени перед своей возлюбленной, чтобы предложить ей руку и сердце. Но только колено потенциального жениха коснулось пола, как вдруг раздался громкий... пук. Бедняге было столь мучительно неловко, что от стыда он вскоре застрелился.

Эта история, произошедшая в начале прошлого века, скорее всего, реальная – ее в своей биографии описывает польская писательница Магдалена Самозванец¹. Но будь то была или легенда, о чем говорит этот случай? Благовоспитанный молодой человек нарушил не только благоговейную тишину романтического момента, но и светское табу: он громко выпустил газы, да еще в такую важную минуту!

Пуканье и в наши дни так и не утвердилось в качестве акустического сопровождения социальной интеракции, разве только в общей мальчишеской спальне в выездной школе за городом.

Разумеется, нынче это не причина накладывать на себя руки. Хотя мы и не станем лишать себя жизни из-за случайного пука, но и у нас, людей XXI века, есть масса всяких табу.

Маленькие дети сталкиваются с конфликтом между запретным и дозволенным уже в такой простой и знакомой ситуации: они узнают, что кашка – это что-то гадкое и она воняет, но при этом, выдав чудесную кучку, на радость маме и папе, почему-то заслуживают похвалу. Непонятно только, почему в таком случае эту великолепную коричневую драгоценность нельзя использовать как пальчиковую краску...

В отличие от законов, табу редко или вовсе не обсуждают прилюдно и не документируют. Это скорее передаваемые из поколения в поколение, привитые семьей и обществом, молчаливо соблюдаемые правила. Их власть невозможно недооценивать: табу могут определять нашу жизнь и быть крайне практичными, потому что задают нам поведенческие рамки. Скажем честно: иногда очень даже приятно, что не надо постоянно задумываться о каждом своем действии – что правильно, а что нет; что прилично, а что неподобающе.

Правда, иногда табу нас ограничивают и могут даже представлять опасность для жизни (как, например, в том случае с сорвавшейся помолвкой). Особенно когда речь идет о нашем организме: о гигиене, об этих странных пустулах, о неприятных запахах или о звуках, которые он время от времени издает, но которые могут также свидетельствовать о каком-либо заболевании.

Сильнейшие запреты лежат на всем, что касается сексуальности. Хотя именно в этой области многое изменилось и некоторые табу сняты, все же большая их часть засела крепко.

Многие табу существуют с древнейших времен. Так, в некоторых культурах люди сотни лет придерживаются строгих законов питания и не потребляют свинину или другие «нечистые» продукты. Где-то в мире люди не пожимают руку представителям противоположного пола. В некоторых регионах мира остракизму подвергаются менструирующие женщины, в других – секс во время этой фазы тоже немислим. Есть люди, которые никогда не станут глотать сперму, другие не показывают оголенную кожу и краснеют, когда видят по телевизору целующуюся пару. У некоторых проблема с волосатым покровом, а отдельная категория людей навязчиво моются, потому что чувствуют себя грязными и стремятся быть идеально чистыми.

Вероятно, некоторые табу потому так надолго укрепились в нашем обиходе, что без них не было бы радости, которую приносит нарушение этих самых табу. Ведь несмотря на то, что в голове периодически возникает фигурально поднятый палец, предостерегающий нас – мол,

¹ Магдалена Самозванец – польская писательница-сатирик, 1899–1972. – *Прим. пер.*

это нельзя, это – дурно, – в то же время именно он побуждает громко и провокационно рыгать за столом или выходить из дома без нижнего белья.

Вы спросите, почему врач, занимающаяся кожно-венерологическими заболеваниями, взялась за написание книги о физиологических конфузах, о чувстве стыда и табу. Дело в том, что во время приема пациентов это, так сказать, «мой хлеб насущный». В своей первой книге² я писала о том, что кожа сильно связана со всем, что происходит внутри и вокруг нас. Уже сама эта взаимосвязь порождает множество табуированных тем. А поскольку человек состоит не только из кожи, то и табуированные темы требуют комплексного подхода.

Я врач, и ничто человеческое мне не чуждо. Однако в моей врачебной практике не раз встречались люди, стесняющиеся своего тела, а часто и самих себя. Такие мои пациенты часто подолгу страдают про себя, стыдятся и... молчат. Их проблемы могут быть самыми разными: от кожных высыпаний в очень интимных местах и зуда в попе до подозрений на половую болезнь или проблем в постели. Люди страдают от запахов тела, метеоризма и запоров, чересчур обильного волосяного покрова, грибка на ногах...

Один мой пациент месяцами обходил стороной сауны и бассейны, потому что считал, что пальцы его ног «имеют странный вид». Другой все время отказывался от романтического завтрака с прекрасной женщиной, в которую был по уши влюблен. Влюблен – и все же ночь за ночью сразу после полового акта он незаметно выбирался из ее квартиры, потому что панически боялся когда-нибудь после полового акта заснуть глубоким сном рядом со своей новой зазновой. Случись такое, его язык провалился бы в глотку, и он начал бы громко храпеть. Абсолютно не романтично и еще менее эротично, как он считал.

Так почему же многие люди подолгу не решаются на визит к врачу? На этот вопрос я всегда слышу очень похожие ответы: «Мне было неловко, и я не мог об этом говорить»; «Боялся диагноза, который мне могут поставить»... Или вот: «Думала, все пройдет само собой». Так, кстати, думают далеко не единицы, и особенно в случае с щепетильными темами: мол, раз само пришло, то и исчезнет тоже само по себе. Досадно, но в большинстве случаев все происходит как раз наоборот. А ведь решения и методы лечения, которые сейчас предлагают врачи, зачастую вовсе не сложные и отнюдь не обременительные!

«Все это уже давно изобретено», – часто говаривает мой знакомый домашний мастер, когда слышит об очередной поломке в моей квартире или когда я говорю, что опять что-то отказало из техники, а я не знаю, как это исправить. Он в момент находит причину поломки: берет один из своих диковинных инструментов и какую-нибудь вообще неведомую мне деталь – и вот уже стиральная машина снова бодро крутит барабаном, ну или там отопительный прибор вернулся к жизни. Проблема, казавшаяся неразрешимой, устраняется на раз-два.

Нечто подобное делаем и мы, врачи. Нам нужно только знать, в чем проблема! Ведь стоит выяснить, где червоточина – порой в прямом смысле слова, если вспомнить глистов, – а там почти всегда найдется верное, надежное решение.



Врачи на вашей стороне и надеются на доверие. Мы знаем, что иной раз вам приходится преодолевать себя, чтобы оголить тело и душу. Но вы можете твердо исходить из того, что мы все это когда-то уже слышали, многое уже видели, а кое-что даже испытали на себе!

Собравшись с духом и заговорив на индивидуальные табуированные темы, вы обретете над ними власть. И пусть эта книга придаст решимости: я хочу помочь вам понять, что про-

² Речь идет о книге «Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить», Эксмо, 2018. – Прим. ред.

исходит в вашем организме, когда при сексе влагалище издает любовное чмокание, или когда после еды желудок вдруг начинает разговаривать, или когда с эрекцией вдруг не получается так же хорошо, как прежде. Я расскажу, что большая часть физиологических особенностей, которые вы, возможно, считаете изъянами и поводами для стеснения, на самом деле абсолютно нормальны. Кроме того, многие из них могут быть легко устранены. Однако **для начала нужно решиться пойти к врачу**, а не заниматься самодеятельностью, как, например, одна прелестная юная пациентка, которая заказала в интернете травящий раствор для удаления кожных наростов и родимых пятен, а в результате заполучила чудовищные рубцы на коже.

Итак, мы начинаем странствие по миру чувств, которыми воспринимаем физиологические табу: это обоняние, осязание, зрение и слух. По прочтении вы, надеюсь, поймете: вы не одиноки! Нет ничего такого страшного и неловкого, чего не испытывали бы и другие люди. Поэтому желаю вам приятного чтения и удовольствия от возможности говорить на запретные темы!

Часть I
Тысяча и один аромат:
Запахи тела



Глава 1

Что за рукой у рта: Скверное дыхание и прочие запахи

В старые добрые времена, когда в ходу еще были рекламные ролики, нацеленные на запугивание зрителей всякими жуткими образами, по телевизору крутили одну такую рекламу зубной пасты: мужчина дует на одуванчик, и от его несвежего дыхания нежный цветок агонизирует прямо на глазах у миллионов телезрителей. Еще один вариант подобного фильма ужасов: влюбленная пара, она ему что-то нежно шепчет на ушко, а он, чуть ли не падая в обморок, закатывает глаза и с отвращением отворачивается.

Не могу сказать, какое влияние оказывали такие сюжеты на число продаж зубной пасты, эликсиров, спреев для рта и прочих «допинговых» средств для дыхания. Но факт остается фактом: большинство людей не переносят чей-то запах изо рта. Почувствовав его у кого-то поблизости, мы сначала принимаем себя, вроде как из естественно-научного интереса, но как только источник запаха установлен, в ужасе отворачиваемся. Это наше архаическое «я» предупреждает: «Здесь болезнь или разложение! Может быть опасно для выживания!»

Примечательно, что, судя по всему, женщины больше мужчин беспокоятся по поводу выделяемых запахов. По крайней мере, они точно чаще мужчин вербализуют эту тему на приеме у врача или в кругу друзей, где обмениваются различными советами. Например, как обеспечить себе свежее дыхание наутро после первой романтической ночи с новым партнером; или что сделать, чтобы первый утренний поцелуй был приятным и свежим.



Женщины рассказывают: влюбленные мужчины просыпаются и с ходу лезут целоваться. А вот влюбленные женщины, проснувшись, прежде всего сосут экстраординарный Fisherman's Friend³ или какой другой «отбеливатель» для дыхания.

Некоторые стремятся проскользнуть в ванную комнату и быстренько почистить зубы, прежде чем он проснется. Уж очень им хочется внушить своему Аполлону, что они относятся к тем редким существам, у которых в полости рта по ночам вырабатываются ароматы ментола и эвкалипта, но ни в коем случае не «гнилостный утренний запах изо рта», как этот аромат зовется в научных исследованиях.

Запах изо рта – это расхожий общий термин для обозначения двух различных его форм: при *Foetor ex ore* причина дурного запаха на выдохе кроется в полости рта и глотки; при *Halitosis* (галитоз) противный запах берет свое начало глубже, его можно унюхать даже в воздухе из носа. Бывают даже специальные амбулаторные приемы по этой проблеме, и степень ее запущенности можно измерить при помощи специального прибора – галиметра. Для этого надо подуть в некое подобие соломинки, а результат покажет, какова в выдыхаемом воздухе доля дурно пахнущих серосодержащих соединений.

По оценкам, у 25–50 % людей всего мира, по меньшей мере в определенное время суток, запах изо рта настолько сильный, что они становятся социально несовместимыми: окружаю-

³ Fisherman's Friend (Друзья рыбака, *англ.*) – название ментоловых пастилок, выпускаемых компанией Lofthouse of Fleetwood, Англия. Впервые были изготовлены фармацевтом Джеймсом Лофтхаусом в 1865 году для борьбы с различными дыхательными проблемами у рыбаков, работающих в экстремальных условиях при глубоководной ловле у берегов Исландии. Форма пастилок практически не изменилась со времени их создания. – *Прим. пер.*

щие предпочитают от них дистанцироваться. Так что запах изо рта – это на самом деле явление, присущее людям во всем мире, и ничего стыдного в этом нет. Однако это огромная табуированная тема, вызывающая форменную фобию.



Примерно 12–17 % пациентов, пришедших на специальный прием к врачу по поводу запаха изо рта, на самом деле стоило бы сходить к психотерапевту. Они страдают от галитофобии – так называется страх перед запахом изо рта, которого у них вообще нет.

Тем же людям, у которых проблема действительно есть, зачастую очень трудно понять, пахнет у них изо рта или нет. А поскольку мы знаем, что замечанием о запахе изо рта мы можем человека задеть и даже нанести ему душевную травму, большинство из нас предпочитает держать рот на замке, вместо того чтобы указать своему визави на несвежее дыхание. Сделать это все-таки стоит, но, конечно, не так, как один мой коллега, который по утрам приветствовал другого врача словами: «Ну что,дохлую крысу на завтрак съел?»

В замалчивании со стороны окружающих особенно неприятно вот что: оно может не только загнать человека в социальную изоляцию, но и иметь серьезные последствия для его здоровья. Если человек не узнает о проблеме, он не пойдет к врачу, а значит, рискует остаться с невылеченным заболеванием. А заболевания эти могут быть самыми различными: запах изо рта, вызванный патологическим заселением бактериями, может, в частности, быть предвестником атеросклероза, инфаркта миокарда, деменции или преждевременных родов у беременных, а также кожных заболеваний, таких как крапивница, кожный зуд или псориаз.

Источники зла

Причин для запаха изо рта может быть много. Почти в 90 % случаев он связан с какими-либо проблемами в полости рта и глотки, и лишь 10 % причин кроются либо в желудочно-кишечном тракте, в легких и других органах, либо в нарушении обмена веществ.

Чтобы локализовать причину запаха изо рта при диагностике, проводят простой тест: если выдыхаемый носом воздух не пахнет, значит, дурной воздух исходит изо рта; плохо пахнет воздух из носовой полости – ищем причину где-то глубже в организме.

За большей частью дурных запахов стоят злоумышленники-бактерии. Наш микробиом, то есть сообщество населяющих нас микроорганизмов, развивался в течение миллионов лет, он живет в нас и на нас, и обычно мы существуем с ним в мирном симбиозе. Вместе с микробиомом мы являем собой некий суперорганизм – совокупное живое существо по имени «голобионт»⁴.

Только во рту человека живет 100 миллиардов бактерий, представляющих до 700 различных видов. Некоторые бактерии поддерживают пищеварительные ферменты, участвующие в переваривании пищи, другие просто существуют там как фиксаторы места. Многочисленные обитатели полости рта защищают нас от расселения болезнетворных возбудителей, равно как и их коллеги в кишечнике, на коже, во влагалище и даже в дыхательных путях.

К сожалению, равновесие нашего микробиома может нарушаться, что не в последнюю очередь происходит из-за нашего техногенного образа жизни, и вместе с ним рушатся бактериальные механизмы самозащиты. Этот процесс вы можете себе представить на примере экосистемы пруда: сбалансированная система с растениями и животными выходит из равнове-

⁴ Голобионт – совокупность всех организмов в определенной экосистеме, в том числе живой организм со всеми населяющими его микроорганизмами; нередко используется также термин «суперорганизм». – Прим. пер.

сия, если какие-то виды начинают сокращаться в численности, а другие – доминировать или вовсе вытеснять «соседей». Определенные задачи перестают выполняться, запускаются разрушительные процессы, и водоем гибнет.

Как на коже и всех слизистых, во рту среди бактерий и грибов также могут встречаться и хорошие, и плохие ребята. Если система выйдет из равновесия здесь, следствием станет плохой запах. Такие перемены, в свою очередь, связаны с рационом бактерий, любимые лакомства которых – это слизь, слущенные клетки слизистых оболочек и пищевые белки. Высвобождаемые ими пахучие молекулы – это серосодержащие соединения, самый известный представитель которых – сероводород, а он пахнет тухлыми яйцами. Метилмеркаптан⁵ пахнет гнилой капустой или плесенью, а если скверно пахнет рыбой, мясом или фекалиями, в этом виновны биогенные амины, к которым, в частности, относится кадаверин, то есть трупный яд. Название говорит само за себя. Амины образуются, когда из аминокислот – структурного элемента белка – отщепляется двуокись углерода.

Подлость бактерий полости рта в том, что они любят собираться всем стадом и образовывать биопленку – слизистые биотопы⁶, то есть отложения, в которых бактерии строят себе уютное и довольно хорошо защищенное убежище, откуда их так просто не выполоскать.

Условия в слизистых биотопах во рту примерно такие же, как в сифоне под умывальником: там тоже нарастает мерзостная пленка из бактерий, которая приклеивается к стенкам, и ни постоянно протекающая вода, ни применяемые чистящие средства ей ничем. Так что тем, у кого неблагоприятный состав бактерий, стоит большого труда от них избавиться.

Утренняя свежесть во рту

Утренний запах изо рта – это, конечно, классика: он возникает в первую очередь потому, что ночью наша эндогенная «посудомоечная машина» приостанавливает свою работу. И вот тогда выражение «плевать слюней не хватит⁷» приобретает свое буквальное значение. В нашей слюне живут миллиарды высвобождающих запахи бактерий. Когда слюна высыхает, остается не что иное, как восхитительный запах старой слюны. Это как с морской водой: когда вода во время отлива перестает периодически накатывать на берег, на нем остается соляная корка.



Хорошее слюнотечение – в среднем по полтора литра в день – разбавляет запахи и смывает, уносит прочь бактерии. Ну чем не посудомойка!

Если человек потребляет мало жидкости и во рту у него сухо, никакого «разбавления» бактерий не происходит, и тогда может появиться запах. Так и происходит ночью, когда слюны и так образуется меньше, да еще и нет возможности время от времени залить в себя какую-либо жидкость. Микробы бесстыдно пользуются моментом и беспрепятственно размножаются. Поэтому-то, когда человек, проснувшись, нежно шепчет своей возлюбленной: «Доброе утро, мое золотце», зловонный аромат вырывается наружу во всем своем великолепии и многообразии.

Против этой формы запаха изо рта мало что можно сделать, разве что воспользоваться каким-нибудь освежителем, попить, поесть или почистить зубы. Его могут усугубить некоторые медикаменты, пересушивающие полость рта, или же заболевание слюнных желез. А вот

⁵ Метилмеркаптан – одно из летучих сернистых соединений, иногда вырабатываемое микрофлорой рта.

⁶ Биотоп – среда обитания организмов. – *Прим. пер.*

⁷ В оригинале использован немецкий фразеологизм: *da bleibt glatt die spucke weg* – дословно «вдруг нет слюны», который употребляется в значении «Просто нет слов! Поразительно!». – *Прим. ред.*

в отношении других форм запаха изо рта кое-что можно предпринять. Вы не поверите, но одна из мер – это дыхание. Лучше всего делать это в одиночку: дело в том, что большую часть микрофлоры полости рта составляют анаэробные бактерии, то есть те, которые предпочитают обитать в местах, куда поступает меньше кислорода. Они прячутся в расселинах и карманах. Если дышать и говорить одновременно, то по крайней мере часть вонишек получится прогнать.

Пародонтит, кариес и иже с ними

Конечно, все бактерии таким образом не выгнать, уж больно много у них идеальных укрытий. Кроме того, современный человек вносит свою лепту в выработку новых ароматов: на сегодняшний день наиболее распространенным бактериальным заболеванием полости рта наряду с кариесом стал *пародонтит* – воспаление опорного аппарата зуба (пародонта). Оно вызывается самыми разными причинами: тут замешаны и генетика, и иммунная система, и качество ухода за полостью рта, а также курение и современная пища. Стоматологи различают сладковатый запах пародонтита уже на расстоянии метра против ветра. А если пациент, улыбувшись, еще и обнажит покрасневшие от воспаления десны, то вообще все ясно.

Может, вы помните рекламу зубной пасты с образом надкушенного яблока со следами крови? Там еще была такая запоминающаяся фраза: «Чтобы вы и по утрам могли смачно кусать». Это на самом деле не такая простая задача при обширном пародонтите, который часто влечет за собой разрушение десен (и, в свою очередь, печально известный пародонтоз).

Наши зубы корнями сидят в так называемых альвеолах, это маленькие ямки в костяной челюсти. Но они сидят там не впритык, у них есть небольшой зазор (*люфт*), обеспечивающий им некоторую эластичность положения. А чтобы зубы не выпадали, к каждому из них со всех сторон от надкостницы челюсти идут прочные волокна, и своим натяжением они поддерживают его как цирковой шатер. Сверху маленькую щель закрывает, подобно резиновой кромке, здоровая десна. Ведь остаткам пищи и бактериям сюда нельзя. Но если этот «резиновый» уплотнитель ослаб и отстает от зуба, то агрессивные, провоцирующие воспаление бактерии воспринимают это как приглашение – и тут же заселяют удобное местечко, затягивая открывшуюся полость своей биопленкой. Они развивают там активность, начинается воспаление, и потихоньку разрушается опорный аппарат. Вокруг зуба образуются карманы, которые постепенно становятся все глубже, если их не лечить. Сюда не доберется ни зубная щетка, ни зубная нить, ни щетка для межзубных промежутков. Запах изо рта, кровоточивость десен, шатающиеся зубы, а в худшем случае потеря зуба – вот такие последствия.

Когда в деснах появились глубокие карманы, вам поможет лишь визит к врачу. Если вы когда-то были на профессиональной чистке зубов, то знаете, что эта процедура может быть весьма приятной... а бывает та еще мясорубка. То, что в ходе чистки извлекается у некоторых пациентов из прищечных зубодесневых карманов, пахнет не очень приятно. Оно уже мало похоже на классические зубные отложения, а больше напоминает твердые комки: маленькие твари хорошо поработали над уплотнением своей биопленки.



Персистирующее⁸ воспаление – это крепкий орешек для организма: он вынужден постоянно находиться в состоянии боевой готовности и отчаянно пытается защищаться от распространения болезнетворных бактерий.

⁸ То же, что и хроническое. – Прим. ред.

Успеху защитных действий организма препятствуют курение, стресс, злоупотребление алкоголем и медикаментами, а также нарушенная флора кишечника. Курение повышает риск пародонтита в 15 раз. Хорошие бактерии от курения умирают, плохие – размножаются. Обычно тревожным сигналом о наличии опасного воспаления десен служит их кровоточивость, однако у курильщиков этот важный ранний симптом выпадает, поскольку никотин сужает сосуды. Так что рот курильщика будет пахнуть не только сигаретами, но еще и сладковатым пародонтитом, причем запах будет сильнее, чем у некурящего.

Прочие места обитания бактерий

Наш рот для бактерий – это поистине Эльдorado. Испорченные пломбы, плохо сидящие коронки и мосты, недостаточно очищенные протезы, кариозные зубы – все это идеальные обиталища для бактерий, создающие предпосылки для изрядного запаха изо рта. А если вы когда-либо внимательно разглядывали свой язык, наверняка замечали, что вся его поверхность в бороздках и трещинах.

Сильно растрескавшийся язык с ворсистым налетом уже сам по себе повышает риск запаха изо рта, поскольку здесь больше места для расселения бактерий (так же, как в высотном доме поместилось бы больше жильцов, чем в малоэтажном здании). Фактически в 80–90 % случаев причина запаха изо рта – когда мы говорим о запахе, рождающемся в ротовой полости, – кроется где-то в районе языка.



Язык для бактерий – что-то вроде высоковорсного ковра, в котором они могут подолгу и беспрепятственно резвиться.

Кроме языка с его бороздками и складками, уютные ниши для бактерий представляют собой еще и миндалины. Поверхность у них не гладкая, а вся в мелких ямках и вмятинах. Это крипты, где собираются отложения из отторгнутых клеток, слизи, пищевой массы и бактерий. При жевании крипты обычно опустошаются, однако потребляемые с пищей и содержащиеся в нашей слюне кальциевые соли могут приводить к затвердеванию всей этой «каши». В результате появляются конкременты миндалин⁹, которые хоть и безобидны, но запаху изо рта могут поспособствовать. Размером они варьируются от совсем крошечных до горошины, а еще имеют свой цвет – от бело-желтого до зеленоватого. Они могут быть мягкой консистенции, комковатыми или твердыми, а самые крупные из них выделяют запах, напоминающий тухлые яйца.

Иногда конкременты путают с частичками гноя, который образуется при воспалении миндалин. Это заболевание – как и классические инфекции дыхательных путей – тоже сильно способствует запаху (он неприятно сладковатый), однако сопровождается сильным покраснением, отеком и температурой.

Как мы едим

Желающие похудеть с целью обрести здоровье и привлекательность чаще всего либо решают вообще ничего не есть, либо выбирают кетодиету, исключая употребление пищи, содержащей углеводы. Когда организм не получает сахара, он начинает сжигать жир, чтобы добыть энергию. Печень в свою очередь вырабатывает заменитель глюкозы, так называемые

⁹ Плотные, каменистые образования. – Прим. ред.

кетоновые тела. Такое питание подразумевает отказ от хлеба, макарон, картофеля, злаков, сладких фруктов, молока, бобовых плодов и сладостей. Кетоновые тела – это, так сказать, аварийный рацион, обеспечивающий в «голодные времена» работу сердца, мышц, почек и мозга.



Люди, которые успешно выдерживают кетодиету, хорошо сбрасывают вес, но пахнут при этом как жидкость для снятия лака (ацетон) или фруктовая жвачка.

Запах ацетона дают выдыхаемые кетоновые тела, причем выдыхаются они не только изо рта, но и из носа, потому что причина запаха связана с обменом веществ. Ну а любители фитнеса, соблюдающие высокобелковую диету, доставляют большую радость некоторым видам бактерий в полости рта, для которых белок – любимое лакомство. Только вот разложение белка тоже приводит к запаху изо рта.

Если вам когда-то случалось голодать продолжительное время, вы знаете, что «голодное дыхание» – спертое и неприятно горькое, иногда оно даже может пахнуть тленом. Дело вот в чем: еда и питье оказывают на бактериальный «газон» во рту и на языке некий эффект соскабливания и смывания. Следовательно, регулярный прием пищи действует как эффективная защита от запаха изо рта. По крайней мере, покуда вы не злоупотребляете чесноком и луком, которые, как и алкоголь, способствуют запаху изо рта и из носа. Сыр, творог, капуста, хрен, кофе и шампанское, кстати, тоже дурно пахнут, как только попадают в рот. Так что на приеме с шампанским не стоит слишком докучать другим гостям.

Потом вся эта пищевая масса начинает свое путешествие вниз, и по пути она также может вызвать неприятные явления. Отрыжка, сопровождающаяся солидным выхлопом запаха, газы и дикое урчание, раздающееся из желудочно-кишечного тракта, могут быть как безобидными, так и свидетельствовать о каком-либо заболевании. Так, воспаление слизистой желудка (гастрит) тоже иногда возникает из-за бактерии, и зовут ее *Helicobacter pylori*. Она делает дыхание кислым, и наружу вырывается рвотный запах.

Запах из желудка также усиливается, если натянутая диафрагма недостаточно сужает пищевод, и возникает отток кислой жидкости (рефлюкс). Несвежее дыхание могут обуславливать и такие внутренние заболевания, как, например, *Diabetes mellitus* (сахарный диабет), астма, печеночная недостаточность, болезнь почек, легочный абсцесс, разлагающиеся опухоли или соки поджелудочной железы. Поэтому хороший врач, пока он разговаривает с вами или проводит обследование, будет принимать и подмечать, не пахнет ли ваше дыхание мочой, печенью или мертвечиной.

Что делать при запахе изо рта?

Если источник зла кроется в полости рта и глотки, то, естественно, в первую очередь поможет гигиена рта, и главным образом – чистка зубов. Сейчас я вас удивлю: о чем бы ни вещала реклама, но развитие кариеса никоим образом не зависит ни от модели зубной щетки, ни от марки пасты. Для лабораторных условий и людей с физическими ограничениями лучше подходят электрические зубные щетки. Однако в реальной жизни они не дают существенного преимущества для выживания ваших зубов, тем более что вибрирующие приборы для чистки некоторым людям неприятны.

Так что можно со спокойной совестью пользоваться старыми добрыми зубными щетками, только, пожалуйста, не жесткими вариантами, а мягкими или средней жесткости. Драить жесткими щетками, да еще сильно нажимая, – так вы не обеспечите себе хороший массаж десен, а как раз наоборот. Жесткая щетка – это чрезмерная нагрузка, она может поранить десны и

так их «спугнуть», что они навсегда «уйдут» – бактерии только рады будут, а чувствительные шейки зубов из-за этого оголятся и начнут сигнализировать болью, что об этом думают. Заодно вы напрочь отскоблите себе зубную эмаль.



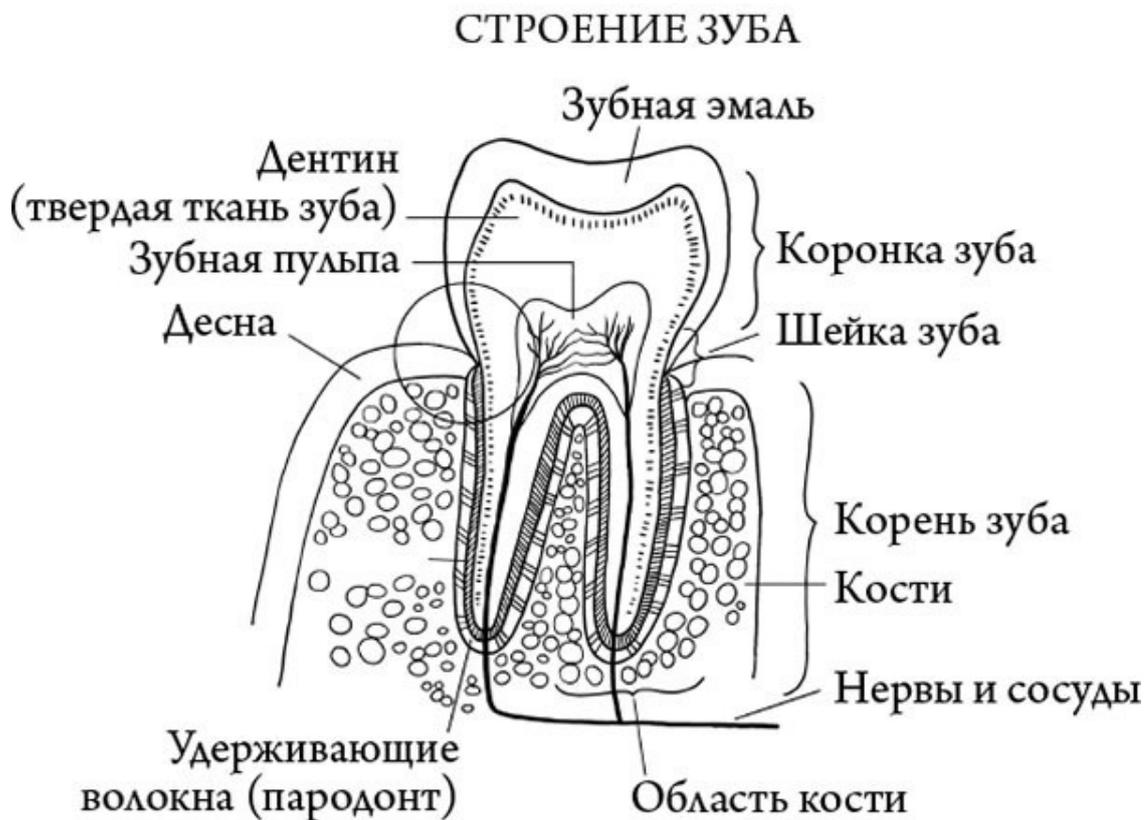
Что важно в технике чистки: чистят от красного (десна) к белому (зуб), круговыми или вибрирующими движениями. Продолжительность чистки не так важна, главное – всюду добраться и добросовестно позаботиться о межзубных пространствах. Если у вас получится сделать это за две минуты вместо рекомендованных трех – прекрасно.

Зубная эмаль – это самое твердое вещество в нашем организме; она состоит преимущественно из кристалла гидроксилapatита и основных составляющих кальция и фосфата, кроме того, в ней содержатся фтористые соединения. Эта кристаллическая стенка призвана защищать наши зубы от различных опасностей, сопровождающих процесс питания и жевательные движения. Если эмаль часто повреждается, то залегающая под ней зубная кость (дентин) оказывается беззащитной перед температурными и кислотными атаками. Кстати, некоторые продукты питания, лимонады, фруктовые соки и энергетические напитки, равно как и средства для отбеливания зубов, тоже могут «отщеплять» минералы от эмали.

Хотя вообще-то наш организм предусмотрел и на этот случай один защитный механизм. Поскольку компонент гидроксилapatита [в зубной эмали] невосполним, наша слюна доставляет сюда немного кальция и фосфата, которые позволяют подлатать мелкие изъяны в защитном слое. Но, к сожалению, состав слюны зависит опять-таки от того, что мы потребляем.

Потребление богатого углеводами фастфуда, этой пищи цивилизованного человека, провоцирует бактерию *Streptococcus mutans* вырабатывать из сахара клейкое вещество. Оно крепко пристаёт к зубу, начинается ферментация углеводов, образуются кислоты. Показатель pH, который во рту обычно около 6,0, падает до очень кислотных значений – ниже 5,0, и вот уже содержащиеся в эмали минералы растворяются, эмаль разрушается, точно облитая кислотой мраморная скульптура, ставшая жертвой вандалов. А поскольку в зубной эмали, как и в дентине, есть микроскопически мелкие каналы, то все кислое, холодное и горячее она доносит до сердца зуба. Там залегаёт так называемая пульпа – живое мясо, пронизанное многочисленными кровеносными сосудами и нервными волокнами. Тут уж в буквальном смысле прочувствуешь, каково это – попробовать [что-то] на зуб. Неблагоприятная кишечная флора понижает усвоение кальция из пищи, а как раз кальция зубу и не хватает. (Об этом поговорим подробнее в главе про синдром раздражённого кишечника)

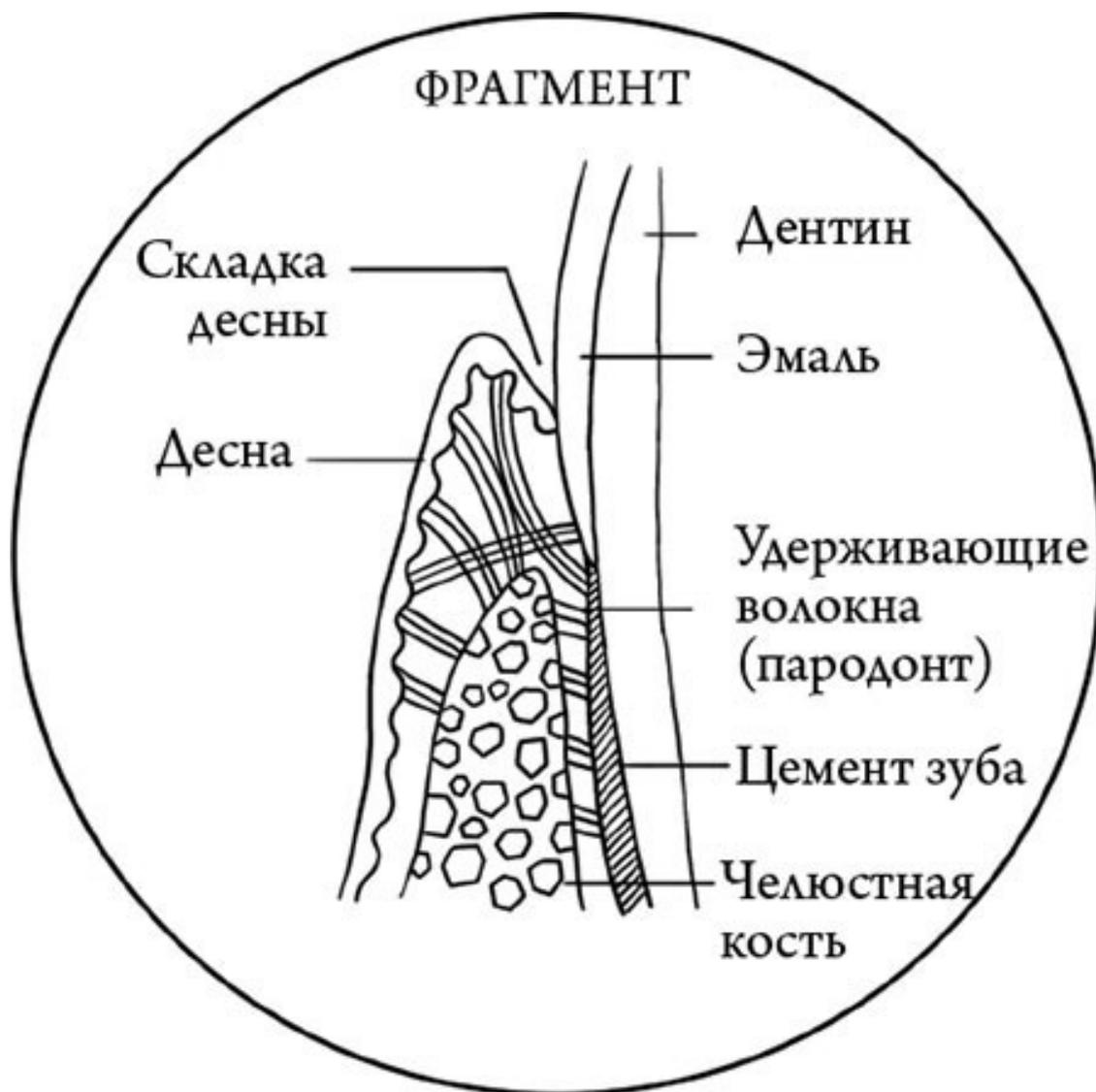
Чистить зубы после еды имеет смысл, но после того, как съели что-то, содержащее кислоту (яблоко, например); однако не следует бежать к раковине сразу, как только откусили последний кусок. Лучше выдержать паузу – оптимально полчаса-час, чтобы дать время слюне немного нейтрализовать пищевые кислоты: тогда они не будут проявлять себя так резко.



С выбором правильной зубной пасты вот какое дело. Есть самые разные зубные пасты и гели, содержащие большое количество ингредиентов: чистящие частички, моющие вещества, воду, пенообразующие, связывающие и влагоудерживающие средства, консерванты, ароматические и красящие вещества, эфирные масла, а для реминерализации эмали – фтор, кальций и фосфаты. Эти минералы защищают от образования кариеса, а значит, от возникновения ниш, откуда исходит запах.

Фтор с экологической точки зрения – вопрос спорный. Это природная соль, которая встречается всюду: в земной коре, в воде, а следовательно, и в человеческом организме – прежде всего в костях и зубах. Естественно, фтор содержится, в частности, в зеленом и черном чае, грецких орехах, сельди, сливочном масле, цельных зернах, соевых бобах и минеральной воде. Но, как всегда, доза делает яд¹⁰. Если потреблять фтор в неумеренно больших количествах, он может вредить организму и действовать как яд. Например, если взрослый человек за раз съест 20 тюбиков зубной пасты.

¹⁰ Автор имеет в виду знаменитую фразу Парацельса: «Все есть яд, и ничто не лишено ядовитости; одна лишь доза делает яд». – Прим. пер.



Установленный факт: фтор угнетает кислотообразующие бактерии, он может эффективно укреплять зубы и повышать их сопротивляемость кариесу.

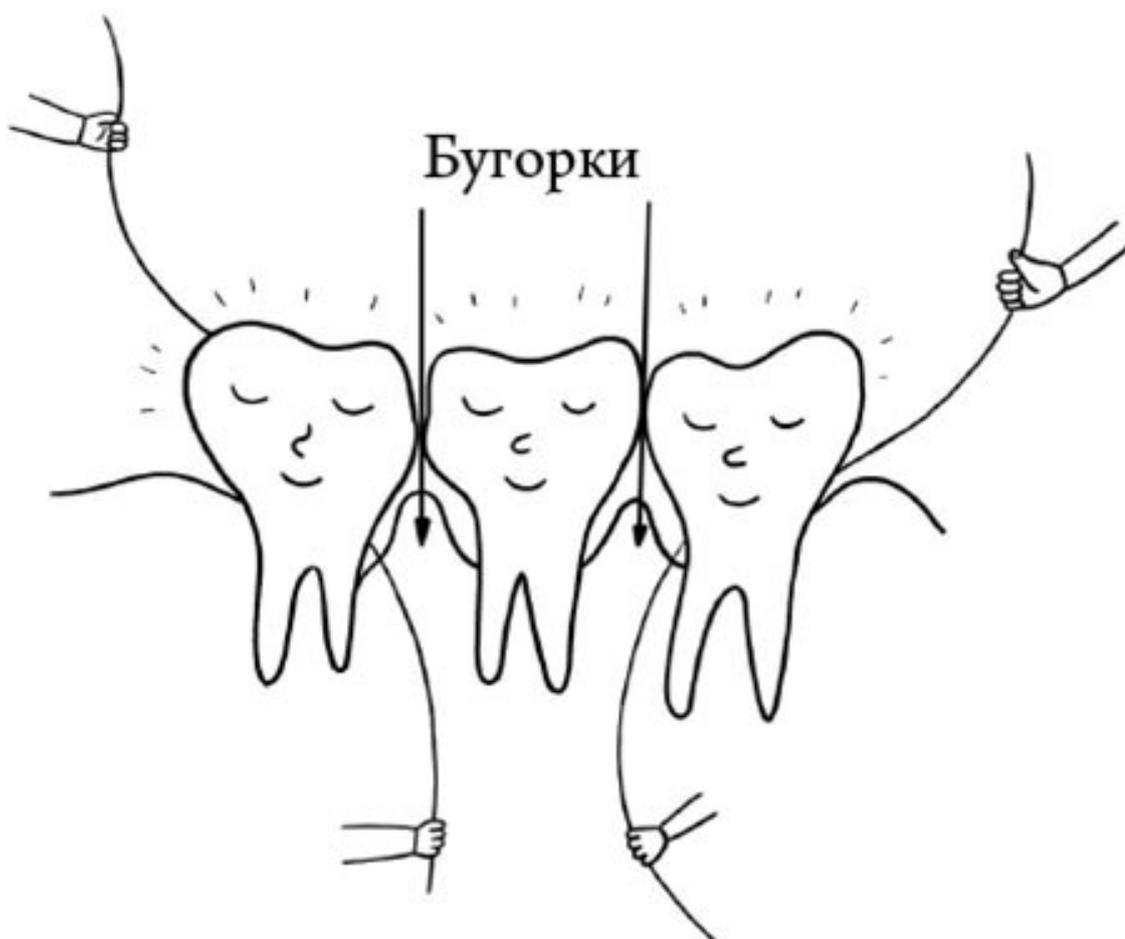
Зубные врачи любят пошутить между собой: все зубы фтором лечить не надо, а только те, которые хочется сохранить. При непосредственном контакте с зубом фтор может «починить» микроскопические дефекты в эмали лучше, чем это сделает кальций, от природы содержащийся в слюне. Но поскольку это действует только при «близком контакте», нет необходимости глотать фтор ради сохранения зуба. Поэтому я не рекомендую фторсодержащую соль, фторированную воду, а тем более таблетки фтора, которые иногда прописывают младенцам. Они действуют, лишь когда находятся во рту, а будучи проглоченными никакого эффекта уже не производят. Так что, пока у младенца ни один зуб еще не проклевываются, эти таблетки довольно бессмысленны, поскольку уже готовые зубы пока что спрятаны в челюсти и могут быть укреплены фтором только тогда, когда вылезут наружу. Для защиты эмали зубам вполне достаточно непосредственного контакта с фторированной зубной пастой или гелем.

Рынок предлагает необозримо большое количество средств по уходу за зубами. Между нами: все они в той или иной степени делают одно и то же – основательный уход и никаких

чудес. Для здоровья зубов важно главным образом здоровое питание, тщательная чистка и подходящая зубная паста: для чувствительных зубов – при открытых зубных шейках; с функцией отбеливания – для желтоватых зубов; с хорошим вкусом и запахом – для всех, кто любит свежесть.

Зубная нить добирается до мест, куда у зубной щетки нет шансов попасть. Пользоваться ею нужно раз в один-два дня. Эффективнее всего почистить межзубные пространства получается немного шершавой, невоощенной нитью. Для чистки более крупных щелей между зубами или мостов есть специальные щеточки. Важно пройтись вдоль с обеих сторон каждого зуба до самой глубины, до розового бугорка. Так не только удаляется грязный зубной налет, но заодно и воздух попадает в щель, что не нравится анаэробным, то есть не любящим воздуха, вонючим и тухлым бактериям и обезвреживает их. Кровь при чистке нитью означает, что десна воспалена, а не то, что вы действовали слишком брутально, – так что продолжайте!

ПРИМЕНЕНИЕ ЗУБНОЙ НИТИ



Во время ежедневной чистки зубов нельзя, разумеется, забывать и про язык. Исследования доказывают, что зубная щетка при этом менее эффективна, чем пластиковый или металлический скребок для чистки языка. Эффективнее всего щетка для языка. Дело требует некоторой сноровки, в первую очередь от тех из вас, у кого при нажатии на язык ближе к его основанию быстро появляется рвотный рефлекс. Если вы немного высунете язык, прежде чем его чистить, будет чуть полегче. Итак, десять раз пройтись по языку щеткой – с зубным гелем или без него, – и все будет отлично.

Что еще поможет

Что?	Как?
Раствор для полоскания рта	Соединения цинка: угнетают пахучие бактерии. Антисептики (хлоргексидин, триклозан): убивают бактерии. Эфирные масла: дают отдушку.
Вытяжки из аюрвердических масел (кунжутное, подсолнечное и натуральное кокосовое масло холодного отжима)	Сокращают число дрожжевых грибков <i>Candida albicans</i> , кариесогенных бактерий и уменьшают пародонтозные пленки столь же эффективно, как хлоргексидин. Утром до завтрака одну столовую ложку масла «положить» в рот, 10–20 минут процеживать через зубы, затем выплюнуть.
Зубной врач и профилактика	Зубы, пломбы, коронки, протезы необходимо регулярно контролировать и залечивать/корректировать у зубного врача. Профессиональная чистка зубов: два раза в год — удаляются отложения, уменьшаются поверхности, куда могут попадать бактерии.
Лечение пародонтита в зубодесневых карманах	Выскабливание, иногда с оперативным вскрытием десны; в некоторых случаях требуются антибиотики.
Кишечная флора	Клетчатка и антибиотики укрепляют флору полости рта, вытесняют возбудителей болезней.

Насколько ухоженные зубы важны для межличностных связей, я сама недавно еще раз убедилась во время одного официального мероприятия. Вечером накануне одного медицинского конгресса все докладчики встретились за изысканным ужином в приятной атмосфере — для делового обмена мнениями и личного общения. Я сидела за одним столом с внешне очень привлекательным человеком, главным врачом: он был такой подтянутый, с густыми волосами с легкой проседью, хорошо одет. Мы быстро разговорились. Но при первой же открытой улыбке он обнажил сверху справа пространство между зубами.

Как ни странно, он не прикрыл от стеснения рот рукой и никак не прокомментировал зияющую дыру (я ожидала чего-нибудь вроде: «О, простите, мне неловко, но мой зуб сейчас как раз на ремонте»). Я думаю, между нами, врачами, можно же что-то такое сказать... все это было как-то странно).



Во время ежедневной чистки зубов обязательно нужно чистить и язык тоже.

На следующее утро «профессор Щербина»¹¹ представлял свой доклад широкой публике. Я села в первом ряду, вся в нетерпении, ведь он же был основным докладчиком дня. Хотите верить, хотите нет, но зуб был на месте. Ни следа от щербины! И восприятие его имиджа тут же улучшилось.

Я радовалась предстоящему обеду, хотела взглянуть на профессора еще раз, новыми глазами. Но – только вообразите себе – аккурат к обеду на месте зуба снова была дырка! Что ж, все стало понятно: у профессора был съемный зуб, который он вынимал для неформальной беседы с коллегами и снова вставлял перед докладом с большой сцены. Иногда люди все же весьма своеобразно расставляют приоритеты... Ну да ладно, мы все же там собирались не для флирта.



С другой стороны, покупая коня, заинтересованный покупатель обязательно посмотрит четвероногому в зубы и таким образом получит важную информацию о состоянии здоровья и возрасте животного. И у нас, двуногих, хорошие зубы свидетельствуют о возрасте, здоровье и о том, насколько хорошо мы о себе заботимся и ценим себя. Если со временем в «жемчужном ожерелье» неостанет «жемчужины» или вся «нитка» примет ужасающий вид, мы будем пенять на себя.

¹¹ Дословный перевод – «профессор Дырка-между-зубами». – Прим. пер.

А теперь, если хотите больше узнать о скверных запахах, остается лишь перелистнуть страницу. Прикрывать рот рукой мало чем поможет при этих ароматах, зато обмахиваться этой же самой рукой – очень даже применимо.

Глава 2

У-у-упс... газы, раздраженные кишки и прочие неприятности, несущие ароматы с подземной парковки

Ужин в фешенебельном ресторане. Вдруг с места, где сидит весьма изысканная дама, раздается громкий пук. Чтобы заглушить звук, дама с шумом двигает стул, на котором сидит, чтобы визави принял звук вышедших газов за скрежет ножки стула по полу. Для верности она повторяет свой трюк пару раз. На что ее спутник говорит: «Хорошо, заглушить звук у вас получается, но вот запах – нет!»

Метеоризм, запахи из попы, урчание и боли в животе, иногда понос – все это очень неприятно, и обо всем этом чаще молчат – вот вам и очередные табу.



Неслучайно говорится: самый большой шаг в отношениях – это не первый поцелуй, а момент, когда один из партнеров впервые выпустил ветры.

Один из моих пациентов однажды даже признался, что был бы счастлив жить один, потому что сильно страдает от газов. Настолько сильно, что время от времени удаляется в уборную, чтобы там руками развести в стороны ягодицы, и только тогда выпускает будь здоров сколько воздуха. Холостяцкая жизнь могла бы избавить его от некоторых неловких ситуаций, полагает он, но этот его вывод – что метеоризм автоматически обрекает на одиночество – я считаю просто недопустимым! Будь все так, весь мир стал бы местом обитания отшельников.

Когда кишечник подает голос

Дурно настроенный и раздраженный кишечник встречается намного чаще, чем мы, наверное, думаем. Примерно у 70 % жителей Германии кишечник временами и урчит, и пучит, и болит так, что действительно создает проблемы. При этом намного чаще эти неприятности случаются у женщин, чем у мужчин.

На данный момент считается, что причина кроется в периодических колебаниях уровня гормонов, разным образом воздействующих на кишечник; как эстроген, так и прогестерон могут вызывать у женщин запоры. Беременные могут об этом хоть песни слагать. А тканевые гормоны, которые выбрасываются во время менструации с целью «выдоить» матку, могут, например, вызывать спазмы в кишечнике, вздутие и даже понос.

Существует также предположение, что синдром раздраженного кишечника как психосоматический симптом больше присущ женской, чем мужской психике. И не стоит упрекать меня в неполиткорректности: я вовсе не о том, что женщинам-де свойственна особая раздражительность, – нет, дело скорее в том, что стрессы, заботы и страхи сказываются на их пищеварении чаще, чем на мужском. Кроме того, на женскую психику, помимо гормонов, влияет еще и кишечная флора. У женщин со здоровой кишечной флорой хорошие бактерии помогают образовывать эстроген. Поэтому женщинам с синдромом раздраженного кишечника тем более важно обращать больше внимания на питание – во имя и ради своей женственности. Но об этом я расскажу подробнее чуть позже.

К сожалению, кишечником не всегда удастся целенаправленно управлять. Иногда он бунтует в самые неподходящие моменты, к тому же часто в самых интенсивных с точки зрения запаха формах. Если подобное когда-то случилось с вами в поезде, лифте или на спорте, вы

знаете, что это за конфуз. Интернет предлагает решения: связывающие запахи трусы с фильтром из активного угля или капсулы, призванные придавать газам аромат цветущей розы.



Здоровый человек пукает примерно от десяти до двадцати раз в день, избавляясь при этом от 0,5 до 1,5 литра кишечных газов, состоящих из проглоченного воздуха и газообразований, продукта деятельности пищеварительных бактерий.

Много газов образуется от пищи, богатой балластными веществами. Бобовые, лук, капуста и некоторые подсластители существенно повышают количество газов. Мы можем выпускать их громко и быстро, со скоростью вплоть до 4 км/ч; а бывают медленные и тихие варианты, плетущиеся со скоростью 0,1 км/час. Кстати, считается, что у этих последних особенно агрессивный аромат: возможно, оттого, что такие газы бактерии производят более тщательно и в небольших количествах. Это, так сказать, более трудоемкая ручная работа, потому и выхлопы более насыщенные, чем иные массы воздуха с низкой концентрацией газов, у которых не было времени спокойно вызреть и протухнуть и которые теперь спешат убраться громкими и не столь вонючими выхлопами.

Когда газы вырываются с большой частотой, звук их высок, и они вибрируют в ритме свинга, вплоть до низких звуков. Музыкальность выхлопа определяют не только объем газа и давление звукового удара, но и стягивающее усилие анального сфинктера (а оно даже у одного и того же человека бывает разным – в зависимости от того, расслаблен ли сфинктер или спазмирован). И – да! – это горючие выхлопы! Один мой хороший друг однажды поэкспериментировал и установил, что они воспламеняются, даже пройдя через трусы (увы, трусы потом загорелись). В этом inferнальном эффекте виновны горючие газы из водорода и метана, сдобренные азотом, углекислым газом, кислородом, вонючими сернистыми соединениями и короткоцепочечными жирными кислотами, которые, подобно эфирным маслам, служат чем-то вроде отдушки, придавая делу особый аромат. Аромат особенно сильный, если в съеденной пище было много белка – это могли быть, например, мясо, яйца или рыба.



Животный белок, перевариваясь, делает газы в кишечнике особенно вонючими.

Согласно последним исследованиям, газ с запахом тухлых яиц, содержащийся в выходящих из кишечника газах и пользующийся вообще-то дурной репутацией яда, в минимальных количествах может быть полезным для здоровья. Он оказывает регенерирующее и защищающее клетки действие, чем помогает бороться с диабетом, инфарктами, инсультами, деменцией, артритом и старением. Больные клетки организма выбрасывают крошечные количества сероводорода для самозащиты, потому что так можно спасти от гибели клеточные фабрики, то есть митохондрии. Но нет никаких доказательств, что такое же спасительное воздействие могли бы оказывать газы из внешних источников, а не из кишечника, так что пока давайте считать, что мы обдаем своего партнера газами, заботясь о его здоровье, – чисто из любви к ближнему, так сказать.

Газы – или, как скажет медик, вздутие живота – не просто неприятны, но и часто вызывают еще и болезненные спазмы, когда по каким бы то ни было причинам не могут сразу же выйти наружу. Если к тому же наблюдается запор или понос, необходимо проконсультироваться с врачом, ибо причины таких явлений могут быть абсолютно разные – от совсем без-

обидных явлений до серьезных заболеваний. Так, например, «симптом ложного друга», то есть выход газов вместе со стулом, может даже свидетельствовать о раке кишечника. В этом случае «афтерсенсор» (*aftersensor*. – *англ.*) перестает различать газы и стул, то есть наблюдаются нарушения закрывающего механизма заднего прохода.

Аллергия и непереносимость

Возможной причиной метеоризма (так называют вздутие живота) может быть, в частности, аллергия на пищевые продукты. Удивительно, как много пациентов со вздутием живота и поносом подозревают у себя непереносимость чего-либо и во время приема просят провести детальный тест на аллергию. Но на самом деле аллергия на продукты питания встречается не столь часто, как это принято считать.



Исследования показали, что собственно аллергия на продукты питания обнаруживается только у 3 % населения, хотя каждый пятый человек предполагает, что страдает именно от нее.

Аллергию можно протестировать разными методами. Так, экспозиционный тест последовательно исследует реакцию организма на отдельные продукты питания. Подозреваемые аллергены заносят в небольшую насечку на коже: врач берет либо готовый раствор с аллергеном, либо маленькое стальное лезвие (ланцет), тыкает им в подозреваемый пищевой продукт, скажем в яблоко, а затем в кожу. Если в организм после этого выбрасывается гистамин, то на коже быстро появляется папула с покраснением, как от укуса комара, – это указывает на аллергию немедленного типа. Можно также провести более дорогостоящий тест, сдав анализ крови на аллергенные антитела, так называемые антитела изотипа IgE (иммуноглобулины E).

Некоторые специалисты по нетрадиционной медицине и даже врачи при жалобах на кишечные симптомы рекомендуют сделать анализ на другой вид антител – на изотипа IgG, которые указывают на то, что иммунная система вступила в контакт с чужеродным белком (например, с тем, что поступает вместе с пищей). Такой контакт – обычное дело, особенно при ослабленной кишечной флоре, поэтому тесты часто дают положительный результат. Однако пациентам пытаются внушить, что они якобы не переносят очень многие продукты питания. Как правило, пациента снабжают списком продуктов, которых отныне надо избегать. Такие рекомендации довольно спорные, потому что результат не свидетельствует о какой-либо действительно аллергической реакции. Союзы аллергологов также усматривают в этих тестах опасный корыстный подход, который к тому же еще больше сбивает пациентов с толку и может вылиться в неполноценное питание.

Если же аллергия на продукты подтверждена правильным тестом, то есть тестом на антитела изотипа IgE, то тогда действительно придется постоянно избегать определенных продуктов.

Желудочно-кишечные симптомы далеко не всегда вызываются аллергией, намного чаще за ними стоят другие причины. Например, непереносимость фруктового или молочного сахара – фруктозы и лактозы. Если они недостаточно расщепляются ферментами в тонком кишечнике и плохо усваиваются, то потом в больших количествах попадают в толстую кишку. Там они всасывают воду, бактерии запускают процесс брожения, в результате – боли в животе, вздутие и понос. Способность воспринимать фруктозу у всех людей ограничена (35–50 граммов, не больше), вот почему чуть ли не каждый после двух стаканов яблочного сока может ожидать резей в животе; а если ограничена функция транспортировки, то колики начинаются

уже самое большое после 25 граммов. С этой довольно часто возникающей проблемой можно совладать, уменьшив потребление с пищей фруктового сахара (кстати, обычный потребительский сахар на 50 % состоит из фруктозы) и укреплении кишечной флоры. А вот генетически обусловленное нарушение распада фруктозы из-за недостатка пищеварительных ферментов (альдолаза В) – явление, напротив, чрезвычайно редкое; это тяжелое заболевание сопровождается рвотой и недостатком глюкозы в крови (гипогликемией), а закончиться может комой.



Даже если у нас нет целиакии, кишечник все равно плохо переносит глютен в больших количествах.

Генетически обусловленная непереносимость лактозы вследствие недостатка пищеварительных ферментов (лактаза) есть почти у всех азиатов, почти у 70 % жителей южных стран, у 20 % обитателей Центральной Европы и у небольшого процента в Скандинавии, и в сущности говоря, это не болезнь. Молоко для взрослого – это не необходимый продукт. Что делать? Не потреблять молочных продуктов или снизить их количество в рационе; можно их заменить на продукты без лактозы. Недостающий фермент можно также принимать в виде пищевой добавки.



Учитывая нынешнее обилие безглютеновых продуктов в супермаркетах, можно подумать, что аутоиммунная болезнь – целиакия – очень распространена. Хотя на самом деле ею болеет только 0,5–1 % населения планеты.

При *целиакии* иммунная система восстает против элементов белка клейковины (глутена) и одного эндогенного фермента, который он расщепляет в кишечнике. Болезнь приводит к сильному воспалению с разрушением хрупкой слизистой оболочки тонкого кишечника.

Глютен содержится во многих злаковых (это пшеница, полба, рожь, ячмень, овес, пшеница-однозернянка, пшеница-двухзернянка и камут), а также применяется как стабилизатор в различных продуктах. Но и без всякой целиакии злаковые в тех количествах, какие мы сегодня потребляем, не очень хорошо переносятся.

Чрезмерную активацию нашей иммунной системы особенно сильно провоцирует современная селекционная пшеница с содержанием природного, но сильно переработанного пестицида, зовущегося амилаза-трипсин-ингибиторами (АТИ). Зерно, которое на фабрике очищают от оболочки, содержит слишком мало балластных веществ и питательных микроэлементов.

Хлеб, изготовленный быстрыми промышленными способами, часто плохо переносится, поскольку он, подобно подсластителям, содержит углеводы, а их тонкий кишечник не переваривает и не усваивает, и они попадают в толстую кишку непереваренными, где подвергаются разложению бактериями и брожению.

Если вы все же очень любите хлеб, то следует выбирать сорта, произведенные по традиционным технологиям: в хорошей опаре, которой дают подойти в течение двух часов, вспучивающие кишечник углеводы разлагаются забродившими бактериями молочной кислоты и дрожжами. Переносимость такого хлеба гораздо выше.



И вот какой факт: зерновые в нашем рационе появились лишь где-то около 10000 лет назад, вместе с переходом человека к оседлому образу жизни, а для эволюции это очень короткий срок, чтобы в достаточной степени подстроиться.

Это однозначно согласуется с моим наблюдением: у пациентов проходят воспаления на коже и в органах и улучшается метаболизм, стоит им резко ограничить или вовсе исключить потребление зерновых, главным образом пшеницы. Научкой доказано, что содержащийся в зерновых глиадин¹² способствует пропуску раздражающих веществ в слизистые кишечника и активирует воспалительные процессы. Даже когда нет целиакии. При этом симптомы будут те же, что и при раздраженном кишечнике.

Как бы то ни было, целесообразно регенерировать слизистые оболочки кишечника и одновременно принимать меры по улучшению кишечной флоры. Это касается и тех людей, у кого организм не может как следует расщеплять гистамин и родственные ему нейромедиаторы и у кого потому возникают проблемы с кишечником, ведь непереносимость гистамина часто указывает именно на нарушения в кишечной флоре. Поэтому при кишечных симптомах рекомендуется комплексная диагностика: тесты на аллергию, ультразвуковое обследование органов брюшной полости, анализы крови и стула, гастроскопия. В ходе обследования врачи будут искать заболевания в пищеварительных органах и проведут тест на желудочную бактерию *Helicobacter pylori*. Как уже упоминалось, она считается одним из основных виновников воспалений слизистой оболочки желудка, но может также способствовать появлению язв в желудке и двенадцатиперстной кишке. Когда вы жалуетесь на боли в верхней части живота и под ложечкой после еды, на отрыжку, изжогу и вздутие, причиной может быть заселение этой бактерией. Защищаясь от агрессивных желудочных кислот, бактерия *Helicobacter pylori* вырабатывает из мочевины щелочной аммоний, как бы обертываясь им. При этом образуется двуокись углерода (если пациенту сделать анализ на дыхание, предварительно дав ему специально меченную мочевину, то тест обнаружит двуокись углерода). Еще эта бактерия-тиран обнаруживается в анализах стула, крови или во время гастроскопии.

Синдром раздраженного кишечника

Если все описанные выше обследования ни к какому результату не привели, то с большой вероятностью у вас раздраженный кишечник, то есть у проблем нет конкретной органической причины. Над таким казусом порой посмеиваются, списывают его на мнительность, однако на самом деле это диагноз, его следует принимать всерьез. Уже обнаружено несколько факторов, которые могут способствовать подобным функциональным нарушениям в кишечнике. К ним относятся стресс и психические нагрузки, равно как и нарушения в нервной системе кишечника, нарушения кишечной флоры вследствие инфекций, неправильное питание, недостаток физической активности, плохой сон и т. п.

Хорошая новость: хотя раздраженный кишечник – явление очень неприятное, но это неопасное заболевание. Поскольку такой диагноз ставится методом исключения, то есть когда другой причины найти не смогли, то лечение состоит в восстановлении баланса, направленном на смягчение симптомов. А поскольку у каждого пациента баланс нарушается по-своему, здесь нет универсального рецепта.

¹² Глиадин – гликопротеин; белок, получаемый из пшеницы. Один из составляющих глютена. – Прим. пер.

Чем ублажить кишечник

Постарайтесь избегать кофе и колу, не курите. Вычеркните из своего рациона «цивилизованную» пищу, такую как культивированное зерно, фастфуд, подсластители, красители, консерванты и продукты, обработанные пестицидами. Потребляйте меньше соли: рекомендованный максимум – 5 граммов в день, то есть не больше одной чайной ложки без горки.

Облегчение принесут также природные средства, продающиеся без рецепта: чай (с тмином, ромашкой, фенхелем, мятой, имбирем, мелиссой и обычный черный чай), лечебные грязи, капсулы с дубильными веществами (с танином) и папайя. Иногда рекомендуют такие безрецептурные медикаменты, как спазмолитики или противопенные средства, которые призваны устранять пузырьки газа, причиняющие боль. Однако эти препараты лишь смягчают симптомы, но причин не снимают. Минимум два литра воды или чая ежедневно – и опорожнять кишечник станет легче. Регулярная физическая активность поможет проскакать его содержимому. Магний поддержит работу мышц и нервов кишечника, поэтому его тоже часто рекомендуют.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.