

БИБЛИОТЕКА

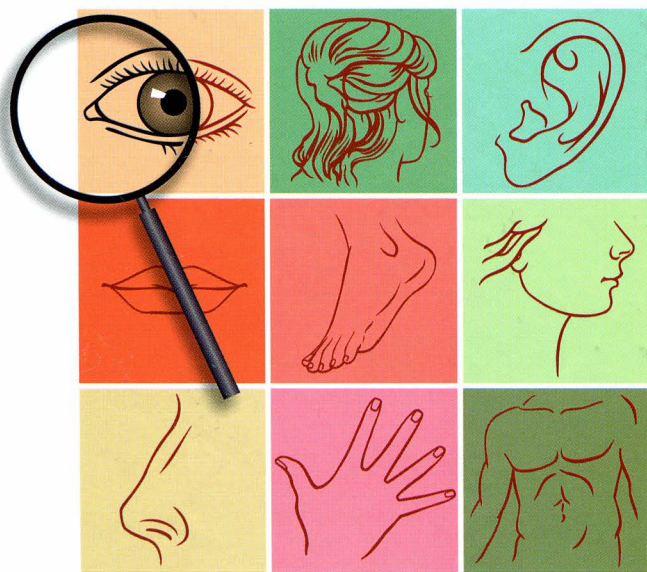
СОВЕРШЕННОГО

ЗДОРОВЬЯ

Джоан Либманн-Смит
Жаклин Нарди Эган

ЗНАКИ ТЕЛА

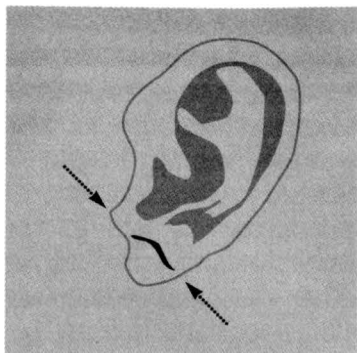
КАК ПО ЗНАКАМ ТЕЛА УЗНАТЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
И ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ



софия

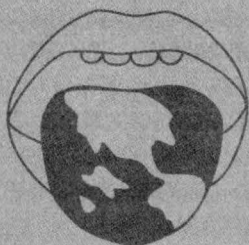


How to Be
Your Own
Diagnostic
Detective



BODY SIGNS

Joan Liebmann-Smith, Ph. D.
and Jacqueline Nardi Egan



BANTAM BOOKS

New York London Toronto Sydney Auckland

**Джоан Либманн-Смит
Жаклин Нарди Эган**

ЗНАКИ ТЕЛА

**КАК ПО ЗНАКАМ ТЕЛА УЗНАТЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
И ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

УДК 616-008

ББК 53.4

Л55

Перевод с английского Н. Болховецкой

Либманн-Смит Джоан и Эган Жаклин Нарди

Л55 **Знаки тела: Как по знакам тела узнать о своем здоровье и предупредить заболевания / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2008. — 352 с.**

ISBN 978-5-91250-512-6

ISBN 978-5-91250-662-8

Мы и представить не можем, сколько важных вещей о нашем здоровье (или болезни) пытается нам сообщить наше тело при помощи разнообразнейших знаков — от секущихся волос и до каких-то пятнышек на лице или любой другой его части.

Эта необыкновенная и увлекательная книга поможет нам не допустить развития серьезнейших заболеваний и даже их возникновения. Внимательное ее прочтение может спасти огромное количество жизней и избежать множества неприятностей.

УДК 616-008

ББК 53.4

© 2007 by Joan Liebmann-Smith and Jacqueline Nardi Egan

Body signs

Этот перевод издается с разрешения

The Bantam Dell Publishing Group,

подразделения Random House, Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-91250-512-6 (обложка)

ISBN 978-5-91250-662-8 (переплет)

© «София», 2008

© ООО Издательство

«София», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
1. Ваши волосы	21
2. Читаем по глазам	47
3. Прислушайся к своим ушам	81
4. Ваш нос знает	98
5. Читайте мои губы... и рот	117
6. По правде говоря	153
7. Тело как главная улика	178
8. Половые органы и выделительная система	231
9. Заглянем под оболочку	282
Приложение I. Обзор знаков тела	334
Приложение II. Список знаков тела	346
Об авторах	350



Мы по праву можем и должны жить здоровыми, радостными и благополучными. Совершенное здоровье — это гораздо больше, чем просто отсутствие болезней. Его невозможно достичь с помощью врачей и лекарств. Конечно, ежегодный медосмотр не помешает — но лишь для того, чтобы убедиться, что вы в полном порядке, потому что приняли на себя ответственность за собственное здоровье.

Поверьте, мы знаем, о чем говорим. Только так и никак иначе.

Поэтому мы открываем новую серию «Библиотека совершенного здоровья», в которую войдут очень разные книги — от «Библии еды» до Аюрведы, от «Знаков тела» до пособий, как избавиться от той или иной надоевшей болячки, — которые объединены своей простотой и практической направленностью.

Каждая книга и каждая система помогут вам достичь некоего идеального для вас состояния здоровья. Только следуйте им, и скоро вы убедитесь в этом сами.

Книги этой серии:

Джоан Либманн-Смит, Жаклин Харди Эган

Знаки тела

Лиз Бурбо

Слушай свое тело!

Крис Килхэм

Библия еды

*Как выбирать и готовить безопасные
и полезные продукты*

Питер Кэлдер

Древний секрет источника молодости

Ларри Клэпп

Здоровая простата за 90 дней

Памяти моих отца и матери,
Джона и Дороти Либманн, умерших раньше времени
из-за болезней сердца, потому что ни они сами,
ни врачи не обратили внимания на те важные знаки
опасности, которые подавали их тела.
Ричарду и Ребекке, благодаря которым
мое сердце бьется от счастья.

Джоан Либманн-Смит

Памяти моего мужа Эдварда, который помог мне
узнать, что вечная любовь возможна.
Нашей дочери Элизабет — она и сейчас не дает мне
забыть о том, что надежда и радость существуют.

Жаклин Нарди Эган

В этом увлекательном «справочнике» подробно описывается множество знаков, которые подает нам тело. С его помощью вы научитесь расшифровывать эти секретные послания.

Секущиеся волосы, звон в ушах, глаза разного цвета или формы, неровные ногти, втянутые соски и т. п. — всего лишь крохотная часть огромного количества признаков, раскрывающих состояние нашего здоровья. Чаще всего они легко устраняются после похода в аптеку — либо вообще не требуют никакого лечения. Но бывают и такие случаи, когда визит к врачу откладывать нельзя, а еще лучше — сразу же обратиться в «скорую помощь».

В книге собрана важная и интересная информация, полученная в ходе последних медицинских исследований. Она описана в новейшей литературе и одобрена группами экспертов. Здесь все, что вы хотели узнать о своем теле, но о чем, возможно, не решались спросить.

ВВЕДЕНИЕ

Наблюдайте, записывайте,
составляйте таблицы.

Используйте все пять
органов чувств...

Научитесь видеть, слы-
шать, чувствовать,
обонять...

И помните, что настоящим
экспертом можно стать
только благодаря по-
стоянной практике.

*Сэр Уильям Ослер
(1840–1919), канадский
врач, известный как
«отец современной
медицины»*

Трудно не обратить вни-
мания, если в нашем теле
или на его поверхности
что-то стало как-то не так выгля-
деть, ощущаться, мешать или раз-
дражать. Ногти могут пожелтеть.
Под грудью выскочит папиллома.
Или партнер вдруг начнет жало-
ваться на исходящий от вас стран-
ный аммиачный запах.

Оказывается, таким образом
организм подает нам знаки. Научи-
вшись их читать, мы узнаем мно-
го нового о своем здоровье... или
болезни. К счастью, обычно эти

знаки говорят лишь о легких формах нарушений. То есть являются индикатором относительно безопасных состояний, не требующих безотлагательного медицинского вмешательства.

Нередко их можно устранить косметическими способами или вообще не обращать на них внимания. Но некоторые появившиеся на теле знаки служат сигналом чего-то более серьезного. Хотя пожелтевшие ногти чаще всего встречаются у людей, которые много курят, такое изменение цвета ногтевой пластины может свидетельствовать и о серьезных нарушениях в работе легких или печени.

Взявшиеся непонятно откуда папилломы или бородавки — всего лишь результат естественного процесса старения организма, но они же — частые спутники сахарного диабета. Если вы вдруг стали источать аммиачный запах, может быть, стоит сдать вещи в химчистку и просто хорошенько помыться, но также обратить внимание на свой рацион — *не слишком ли в нем много белковой пищи?* Есть еще одна причина появления такого запаха: наличие в организме человека бактерии *Helicobacter pylori*, вызывающей язву желудка.

Все эти медицинские «приветы» — не случайность. Организм шлет их, как бы предупреждая — что-то вышло из строя.

Эта книга рассказывает о том, как наши тела пытаются с нами общаться, как с помощью внешних проявлений рассказывают о своем внутреннем состоянии. В отличие от болевых симптомов, заставляющих человека без лишних раздумий бежать в кабинет к врачу или звонить в службу «скорой помощи», знаки тела могут подтолкнуть вас к встрече с парикмахером, маникюршей, продавцом косметики или фармацевтом в аптеке. Ну а если вы все-таки решите повидаться с доктором, то вероятнее всего с пластическим хирургом, а не с терапевтом. Тем не менее в ряде случаев вам понадобится именно терапевт. Иногда повышенного вни-

мания требует то, что сначала кажется не более чем косметическим недостатком. Например, маленький желтоватый неприятный нарост на веке. Медицинское название — *xanthelasma* (ксантелазма) — небольшой узелок, заполненный жиром, предупреждающий о том, что у вас, возможно, высокий уровень холестерина в крови и вы подвержены риску сердечных заболеваний.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ЗНАКИ ТЕЛА ОТ СИМПТОМОВ

Такие симптомы, как боль, жар или кровотечение, вы просто не сможете проигнорировать. А знаки тела не столь очевидны, интерпретировать их нелегко. Они могут раздражать, стеснять или не вызывать никакой реакции. Шотландский врач Джон Браун, живший в XIX веке, описал их так: «Симптомы — это родной язык тела, а знаки — иностранный». Дать точное описание симптомам может только сам пациент, а многие знаки, имеющие внешнее проявление, легко заметят врачи, близкие люди и даже люди, проходящие мимо. Знаки тела определяются органами чувств — их можно увидеть, ощутить, услышать или почувствовать запах.

О ЧЕМ НАМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ ЗНАКИ НАШЕГО ТЕЛА?

До появления современных диагностических технологий врачи полагались лишь на органы чувств — собственные и пациента. На протяжении многих веков они слушали сердце и считали пульс; осматривали язык и цвет глазного яблока; щупали волосы, кожу и ногти; принимались к телу; проверяли кал; определяли запах, а иногда даже пробовали на вкус мочу своих больных. И хотя сегодня в распоряжении

медиков есть современная аппаратура, они все равно во многом полагаются на свои органы чувств — ну разве что перестали пробовать на вкус мочу.

Хороший диагност должен быть опытным и внимательным детективом. Чтобы распознать даже самое простое заболевание, доктору приходится собирать бесчисленное множество симптомов и складывать все части мозаики в целостную картину. Источником информации о прогрессирующей внутри болезни или функциональном нарушении могут стать видимые части тела человека, особенно волосы, глаза, зубы, кожа и ногти. Чтобы разобраться в этих признаках, потребуется немало труда, похожего на работу следователя, иногда и не одного. Вот здесь на помощь приходят знаки тела.

КАКИМИ БЫВАЮТ ЗНАКИ ТЕЛА

В этой книге описано множество различных сигналов, которые подает нам организм, — хороших, плохих, иногда очень странных. Мы рассмотрим все тело — начиная с головы и плеч, заканчивая коленями и пальцами ног, и не забудем о том, что находится посередине. Перечислим некоторые из тех названий, что могут вызвать недоумение:

- ✧ Полосатые волосы
- ✧ Ворсистый язык
- ✧ Металлический привкус
- ✧ Вспышки в глазах
- ✧ Втянутые соски
- ✧ Вогнутые ногти
- ✧ Плавающие экскременты

Начиная описание знаков тела сверху и двигаясь вниз, мы будем говорить о волосах — о том, как меняется их тек-

стура, о ранней седине, об облысении. Потом перейдем к голове. Не только потому, что в ней находится мозг, но и в связи с тем, что именно здесь расположены четыре из пяти органов чувств — глаза, уши, нос и рот.

Так как самой выдающейся составляющей нашей внешности является лицо, мы очень подробно побеседуем о знаках, возникающих именно на этой части тела. Хотя даже сама мысль о желтых глазах, красном носе и синих губах кажется пугающей, нельзя отворачиваться от этих не слишком привлекательных проявлений, поскольку они представляют собой признаки серьезных внутренних изменений — например, заболеваний печени или легких.

При всей важности головы, в которой спрятан мозг, мы уделим не меньшее внимание туловищу, где находятся другие жизненно важные органы — сердце, желудок, печень, почки, молочные железы и репродуктивная система. Эти части тела посылают едва заметные, но чрезвычайно важные сигналы о внутреннем беспорядке.

Например, хроническая икота может быть не только результатом пристрастия к спиртному, но в особо серьезных случаях является одним из ранних признаков рака пищевода. Неумеренное потребление сырого лука приводит к повышенному газообразованию, хотя это же нарушение сообщает о желчном конкременте (камнях в желчном пузыре). Если у мочи появился запах гнилых яблок, возможно, человек пьет слишком много сидра — или у него проблемы с метаболизмом. Не желая обращать внимания на неприятные на вид, запах или слух знаки тела, мы рискуем пропустить важные сообщения о дисфункциях организма.

«Знаки тела» не обошли стороной руки, ноги и пальцы. Наши конечности постоянно находятся в работе и на их долю выпадает немало испытаний. Вполне понятно, что с ними тоже случаются всякие неприятности — скрюченные пальцы, скрипящие колени и многое другое. Но изменив-

шаяся форма пальцев может послужить сигналом *синдрома Дюпюитрена* — редкого, медленно развивающегося серьезного заболевания, а скрип в коленях — раннего проявления *остеоартрита*. Ногтям на руках и ногах тоже достаётся. Трещины, например, могут быть следствием домашней работы с бытовой химией без резиновых перчаток — или неполноценного питания.

В «Знаках тела» много внимания уделено состоянию кожи. Этот самый крупный по размеру орган тела постоянно находится на виду и, как ни один другой, подвержен внешнему воздействию. Именно на коже появляется множество различных сигналов — прыщи, шишки, веснушки, родинки, печеночные пятна, венозная сетка и тому подобное. Их цвет, плотность и тон многое расскажет о самых разных скрытых внутри болезнях. Хотя большинство знаков в результате оказываются лишь косметическими изменениями, некоторые из них свидетельствуют о гормональных или пищеварительных нарушениях, а в особо серьезных случаях — даже о раке.

О ЧЕМ ВАМ НЕ РАССКАЖУТ «ЗНАКИ ТЕЛА»

Прежде всего, знаки, приведенные в этой книге, касаются взрослых и не имеют отношения к детям. Описание таких проявлений, как кровотечение, тошнота, рвота, боль и нагноение, а также хронический зуд, усталость, слабость, головокружение или психологические изменения тоже не включены в категорию «знаков». Все эти проявления и симптомы тут же должны направить вас к врачу или даже в службу «скорой помощи». Ну и наконец, в «Знаках тела» ничего не говорится об анализах и лечении. Данные темы касаются только вас и доктора и — довольно часто — страховой компании.

ЧТО МОГУТ И ЧТО НЕ МОГУТ «ЗНАКИ ТЕЛА»

Эта книга ни в коем случае не заменит квалифицированного совета медика. Напротив, она послужит стимулом для встречи с доктором, разговора с ним о том, о чем вы не собирались или по какой-то причине стеснялись спросить.

«Знаки тела» не сделают вас врачом. Но вы можете научиться читать послания собственного тела, различать состояние здоровья и болезни, обращая особое внимание именно на те знаки, которые требуют медицинского вмешательства.

«Знаки тела» раскроют вам некоторые секреты мастерства диагностики, вы станете в некоем роде детективом и тогда сами решите — нужно ли обращаться к терапевту. Вы станете заботиться о собственном здоровье, выступая в роли партнера со своим доктором. Вы поможете ему в «расследовании» еще до того, как по-настоящему заболите. Диагностика — это пазлы, в буквальном и переносном смысле этого слова. Чтобы поставить правильный диагноз, врачу нужно собрать все кусочки мозаики. И то, что вы сможете сделать для ускорения этого процесса, будет чрезвычайно полезно. Фрагменты картинki находятся в ваших руках... и в других частях тела.

Хотя «Знаки тела» во многом рассчитаны на то, чтобы привлечь ваше внимание, предупредить, а иногда даже напугать настолько, чтобы вы тут же побежали к врачу, многие из знаков, ранее заставлявших вас волноваться, в результате окажутся совершенно безопасными. Таким образом, новые знания помогут вам сэкономить время и средства, а также избавят от тревоги, с которой обычно связаны визиты к врачу.

Мы надеемся, эта книга вас развлечет и чему-то научит. В «Знаках тела» вы найдете множество интересных фактов, цитат, исторических анекдотов о человеческом теле.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ «ЗНАКАМИ ТЕЛА»

Нет необходимости читать эту книгу от начала до конца, от макушки до пят (точнее, от волос до ногтей на пальцах ног). Конечно, если хотите, вы можете это сделать. Но большинство людей обращаются именно к тем знакам, которые в данный момент их больше всего интересуют. Но мы гарантируем: в каждой главе вы найдете что-нибудь любопытное и удивительное. Возможно, вы откроете для себя знак, на который никогда бы не обратили внимания, не осознавая всей его важности с медицинской точки зрения, либо обнаружите информацию о том, как функционирует ваше тело и почему в его работе иногда бывают сбои. И даже если сейчас тело не посылает вам никаких предупреждений, написанное здесь окажется полезным в будущем.

Вполне вероятно, вы заметите тот или иной знак у кого-то из ваших близких, и тогда наша книга поможет вам стать детективом-диагностом не только для себя, но и для спутника жизни, родителей, взрослых детей, коллег, друзей и даже врагов. Например, ваш муж, привыкший смотреть на жизнь сквозь розовые очки, вдруг начинает грустить и жаловаться. Это не всегда признак депрессии, возможно, его организм таким образом отреагировал на виагру.

Наша книга содержит не только подробные описания конкретных знаков и их значений — в каждой ее главе вы найдете немало своего рода «указателей», каждый со своей картинкой.

Вот примеры, относящиеся к восьми разным типам этих указателей.



— **ЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ:** знаки, свидетельствующие о норме, на них можно не обращать внимания.

Знак здоровья

Моча здорового человека прозрачная или слегка желтоватая, не мутная и не пенящаяся.



— ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ: знаки, говорящие о том, что вам было бы полезно посетить врача.

Предупреждающий знак

Если вам постоянно хочется чего-то соленого, это может быть признаком болезни Аддисона — гипопаратиреоза, заболевания надпочечников, серьезного аутоиммунного заболевания.



— ЗНАКИ ОПАСНОСТИ: вам необходимо обратиться к врачу.

Знак опасности

Появление мушек и вспышек в глазах может быть признаком *разрыва* или *отслоения сетчатки* либо *отслоения стекловидного тела*. Во всех случаях требуется немедленная медицинская помощь. И даже после успешного лечения этих состояний мушки могут еще оставаться в течение нескольких месяцев.



— ЗНАК ВРЕМЕНИ: исторические рассказы и анекдоты о человеческом теле и его знаках.

Знак времени

Для лечения заболеваний среднего уха древние египтяне использовали буру, утиный жир и коровье молоко. Гиппократ считал наилучшим средством материнское молоко. Он также советовал своим пациентам пить сладкое вино, избегать прямых солнечных лучей, ветра и задымленных помещений.



— ЦИТАТА: поговорка или фраза, имеющая отношение к данному знаку.

«Средний возраст — это когда твои одноклассники стали такими седыми, морщинистыми и

лысыми, что больше абсолютно не узнают тебя!»
(Беннет Серф, американский писатель XX века,
соучредитель «Random House»)



— ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ: Малоизвестные, нередко странные, но порой полезные факты или утверждения о тех или иных частях и знаках тела.

Любопытный факт

У представителей европейской и негроидной расы ушная сера обычно влажная, вязкая, коричневого цвета. У индейцев и азиатов ушная сера сухая, крошащаяся, серая или бежевая. У женщин этих этнических групп с более влажной ушной серой повышена опасность заболевания раком груди. И действительно, японки, у которых сера такая же влажная, как у европейек, чаще страдают от рака, чем их соотечественницы с характерной для азиаток сухой консистенцией ушной серы.



— ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ ЗНАКИ: способы профилактики появления знаков или их повторения.

Знак «Стоп»

Когда при ярком солнечном свете вы надеваете солнцезащитные очки, вы не только принимаете профилактические меры против катаракты и рака кожи, но и бережете свою драгоценную внешнюю оболочку под глазами от темных кругов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: эта часть есть в конце каждой главы. В ней указаны симптомы, не описанные в данном разделе (например, болевые ощущения или кровотечение), там же вы найдете список специалистов, обладающих необходимой квалификацией для диагностики и лечения

медицинских проблем, связанных с приведенными в данной главе основными органами тела и знаками. Когда мы говорим о врачах, мы имеем в виду и традиционных медиков, и остеопатов, прошедших необходимую подготовку. Иногда мы упоминаем и других специалистов, не получивших классического медицинского образования, но имеющих все необходимые знания.

В «Знаки тела» входят еще важные приложения:

- ✧ **Приложение I: Краткий обзор «знаков тела».** Мультисистемные заболевания и их признаки. Поскольку большинство знаков появляются в результате каких-то недугов и нарушений, мы составили список наиболее часто встречающихся болезней и характерных для них внешних проявлений.
- ✧ **Приложение II: Таблица «знаков тела».** Эти пустые ячейки помогут вам разобраться в знаках собственного тела и упорядочить их — опишите их внешний вид, ощущения, запах, звук, вкус и момент, когда вы их обнаружили. Так как многие знаки являются реакцией на лекарства, как предписанные врачом, так и те, что вы принимаете без рецепта (витамины и биодобавки), там есть графа, куда вы должны вписать название и дозу препарата. Эта глава станет прекрасным средством диагностики, а заполненная таблица поможет доктору глубже понять ваше состояние.

ПОЧЕМУ МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ

Одна из авторов этой книги — Джоан Либманн-Смит — заинтересовалась знаками тела более двадцати лет назад. Именно тогда, вместо того чтобы немедленно направиться к врачу, она проигнорировала некоторые серьезные послания своего организма. Зато она описала большую их часть как нечто раздражающее и мешающее, но, вероятно, характерное для недавно родившей женщины. Ей постоянно было

жарко, усилилось потоотделение, при этом она считала, что это и неплохо — ребенку теплее. Она страдала бессонницей, у нее выпадали волосы, снижался вес (что тогда казалось просто замечательным) — все эти проявления молодая мама объясняла необходимостью круглосуточной заботы о капризном и требовательном малыше.

К счастью, однажды Джоан обедала вместе с родственницей, оказавшейся на редкость проницательной, и та не удержалась: «Да у тебя зоб!» Потрясенная Джоан бросилась в туалет, стала перед зеркалом. Да, без сомнения, все так и было: у нее на шее шишка размером с лимон! И никто — ни она сама, ни муж, ни множество друзей-медиков до сих пор не обратили на это внимания!

На следующий же день Джоан отправилась к доктору, и он сказал, что у нее серьезная стадия болезни Грейвса, самой распространенной формы гипертиреоза. Врач пояснил, что ее тело в буквальном смысле поедало само себя, и все те знаки, на которые никто не обращал внимания, были классическими проявлениями этого заболевания. Если не предпринять немедленные меры, в том числе не начать прием радиоактивного йода, она может умереть в течение недели. Джоан пришлось на следующий же день отлучить ребенка от груди, поскольку в ближайшее время она будет временно «радиоактивной», и покинуть дом на несколько суток, чтобы начать лечение.

Если бы она прочла в то время книгу, подобную «Знакам тела», ей, ее мужу и ребенку удалось бы избежать физического и эмоционального кризиса. Женщина была бы намного внимательней к предупреждающим ее сигналам, вовремя обратилась бы к доктору, и тогда легко поддающееся лечению состояние не переросло бы в заболевание, таящее в себе угрозу для жизни.

Идеей Джоан о написании «Знаков тела» тут же заразилась Жаклин Эган, ее подруга, коллега и соавтор двух других книг. Как человек, писавший на медицинские темы, пережившая рак, недавно потерявшая мужа, Жаклин пре-

красно понимала всю важность ранней диагностики. Когда ей было тридцать пять, она обратила внимание на маленькую шишку в груди. К счастью, в том случае опухоль не была злокачественной. Но она была очень внимательна. В 2001, обнаружив уплотнение, она тут же записалась на маммограмму, и у нее нашли раковую опухоль.

Жаклин считает, что жизнь ей спасла собственная бдительность. А ее близкой подруге Коринн повезло меньше. Ни она, ни доктора не обратили внимания на один из признаков рака яичников — вздутие живота. К несчастью, Коринн умерла во время нашей работы над этой книгой.

Джоан и Жаклин написали «Знаки тела», чтобы помочь другим избежать подобного наказания, просто проявляя больше внимания к предупреждающим знакам о потенциально опасных нарушениях и заболеваниях. Мы не хотим никого пугать, просто стремимся научить вас диагностировать и расшифровывать некоторые послания вашего тела.



ВАШИ ВОЛОСЫ

Долго ли, коротко ли...

Мне бы голову, полную
волос — длинных, пре-
красных волос,
Блестящих, сияющих, раз-
вевающихся, струя-
щихся,
Длинных, красивых волос.
Пусть они достают до
плеч... или ниже!

«Волосы», 1968

Волосы, как ни одна другая часть тела, могут многое рассказать о человеке. Они несут огромное количество информации: о возрасте, поле, этнической и групповой принадлежности, социальном статусе, религии и гигиенических привычках, а кроме того — о состоянии здоровья. Хотя умозаключения, сделанные

окружающими лишь на основе внешнего вида волос, могут совершенно не соответствовать действительности. Мы окрашиваем седину и выглядим моложе; коротко стрижемся или отращаем длинные локоны, и тогда определить наш пол становится сложнее; распрямляем кудри или завиваем прямые волосы — и уже никто не догадается о принадлеж-

ности человека к той или иной расе или национальности. А скопировав прическу знаменитости, можно выглядеть на «миллион долларов», даже если при этом сам едва сводишь концы с концами.

ЦИТАТА

«Волосы — лучшее украшение женщины».

Мартин Лютер,
немецкий теолог XVI в.

Волосам придается особое значение как символу сексуальности и признаку тех или иных традиций. В разных частях света люди привычно — или в обязательном порядке (что связано, например, с религией) — прячут или сбывают волосы. Например, английские адвокаты, приходя на заседания суда, надевают парики. Мусульмане и евреи-ортодоксы запрещают женщинам появляться в обществе с непокрытой головой. И пусть вас не вводит в заблуждение бритая голова — такую прическу носят не только буддийские или христианские монахи, но и скинхеды.

В основном мы озадачены тем, как выглядим, покрывая, завивая, окрашивая и подстригая волосы, но не нужно забывать, что наши прически говорят и о внутреннем состоянии организма. В нетронутом, естественном виде они несут информацию, к которой мы обязательно должны при-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В Древнем Египте и мужчины, и женщины полностью обривали головы и носили парики. Жрецам же предписывалось уничтожать на теле каждый волосок, в том числе брови и ресницы.

слушиваться. Ваш возраст, пол, раса, а также место жительства и средства по уходу за волосами — все это отражено в вашей прическе.

В состав волос входит множество различных веществ — от алюминия до цинка, и вот уже много лет человечество использует метод анализа химического состава волоса для распознавания факта отравления ртутью или мышьяком. Недавно ученые научились диагностировать нарушения питания, используя волосы в качестве материала для анализов. Действительно, качество,

количество и цвет волос могут многое рассказать о нашем самочувствии. Не удивительно, что волосы называют барометром здоровья.

НАЧНЕМ С МАКУШКИ

ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ ВОЛОС

Основной составляющий элемент волоса — кератин (мертвый протеин), но это не означает, что волосы не выполняют никакой функции. Сухие, ломкие, посеченные волосы могут свидетельствовать о том, что вы неправильно ухаживаете за ними, — на них плохо сказываются слишком частое мытье, сушка феном, окраска, обесцвечивание. Все эти *повреждения стержня волоса* могут также быть признаками стресса, гормональных изменений, неправильного питания или заболевания щитовидной железы.

Если вы заметили, что ваши ранее блестящие гладкие локоны вдруг начали путаться, стали сухими, ломкими, неприятными на ощупь, не спешите покупать самые новые и доро-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Чтобы узнать о здоровье и состоянии своего тела, американцы тратят почти

10 миллионов долларов в год на химический анализ волос.



Анатомия волоса

гие средства по уходу за волосами. Возможно, дело в явных признаках *гипотиреоза* — часто встречающейся, особенно у женщин, дисфункции. К сожалению, это состояние во многих случаях так и остается недиагностированным (См.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Даже один-единственный волос является очень прочным, поскольку состоит из кератина, чрезвычайно устойчивого к разрыву и изнашиванию. Кератин содержится в перьях, подушечках лап, копытах и когтях животных, а также в ногтях человека.

Приложение I). Когда щитовидная железа, регулирующая обмен веществ в организме, производит недостаточное количество гормонов, нарушаются многие функции организма, в том числе замедляется рост волос. Изменившаяся структура волос может сигнализировать о дефиците йода, и это тоже связано с работой щитовидной железы (см. главу 6).

Безусловно, структура волоса может меняться в связи с гормональными преобразованиями — во время беременности или менопаузы. У беременной женщины сухие волосы могут стать более жирными и блестящими, а жирные — суше и потерять блеск; волнистые локоны распрямиться, а прямые — закружиться. Волосы могут стать гуще, но потом наступит естественный период выпадения, который постепенно прекратится (См. ниже «Выпадение волос у женщин»).

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ



Если вы беременны, но волосы кажутся реже, чем раньше, как можно скорее сообщите об этом доктору. Возможно, вам не хватает витаминов или минеральных веществ. Это может негативно сказаться на вашем здоровье и здоровье вашего ребенка.

Во время менопаузы, когда уровень эстрогена падает, многие женщины замечают — их прическа теряет блеск и

мягкость. Именно нехватка этого гормона является причиной того, что волосы становятся суше и тоньше, а вновь отросшие — уже не так блестят и хуже поддаются укладке. Рост волос также замедляется. Изменение структуры и повышенное выпадение волос является характерной реакцией на противораковую лучевую и химиотерапию. Но есть и хорошая новость — со временем волосы отрастают.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Парикмахер может оказать вам большую помощь — и не только с эстетической точки зрения. Нередко мастера первыми замечают изменение структуры волос клиента. Этот признак может стать ранним предупреждением о нарушении функции щитовидной железы и других пока не проявившихся заболеваний.

ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА ВОЛОС

Цвет волос, как и цвет глаз и кожи, в основном зависит от количества меланина (пигмента, отвечающего за цвет), который мы унаследовали от родителей. Если цвет волос меняется, хотя вы не прикасались к бутылочке с осветляющей жидкостью или краской для волос другого цвета, это может быть свидетельством самых разных факторов — и внутренних, и внешних. Например, цвет волос, как и структура, может временно измениться после химиотерапии. Блондинка с испугом обнаружит, что ее волосы у корней стали каштановыми или черными, а бывшая брюнетка с радостью заметит, что превращается в блондинку. Изменение цвета волос может также сигнализировать о генетических, метаболических, пищеварительных и других нарушениях. Оно же иногда является результатом влияния окружающей среды.



ЦИТАТА

Я совершенно не обижаюсь на все эти шутки о глупых блондинках. Я знаю, что я не глупа. А еще я знаю, что на самом деле — не блондинка.

Долли Партон,
певица в стиле кантри-вестерн

Зеленоватые волосы

Многие из нас с нетерпением ждут лета, когда волосы выгорят на солнце. Но если цвет ваших волос скорее напоминает зеленоватый, чем платиновый, солнце тут не виновато. Скорее, это означает, что в бассейне, где вы плаваете, слишком много хлорки или из водопроводных труб в него поступает медь. Кстати, зеленые волосы можно часто увидеть у тех, кто работает с медью и латунью.

ЗНАК «СТОП»



Ополаскивание волос лимонным соком или уксусом поможет восстановить светлый цвет и избавиться от зеленого оттенка.

Если вы давно уже не плавали в бассейне, позеленевшие волосы бывают признаком того, что вы частенько принимаете ванну, в которой могли остаться хлорсодержащие частицы моющего средства. В том случае, когда причину появле-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



У большинства взрослых людей на голове находится от 100 000 до 150 000 волосков. В среднем у натуральных блондинов волос больше (около 140 000), чем у рыжеволосых (90 000).

ния зеленоватого цвета нельзя связать ни с бассейном, ни с ванной, это может быть серьезным знаком, свидетельствующим о том, что вы подверглись воздействию ртути, а это опасно возникновением неврологических, мышечных, умственных или сенсорных расстройств.

Полосатые волосы

То, что волосы позеленели, с медицинской точки зрения может быть не так уж важно, но если они стали «полосатыми» — это совсем другое дело. Известное как *симптом флага*, такое явление представляет собой депигментированные или потерявшие цвет волосы. Полоски — обычно светлые,

пепельные или рыжеватые — это тревожный сигнал, «красный флаг», выброшенный организмом, «крик» о серьезных нарушениях питания — например, нехватке белков или железа. Хотя чаще всего такие нарушения встречаются в регионах со слаборазвитой экономикой, их можно обнаружить в любых странах у детей, растущих в бедных семьях.

Нередко появление полосатых волос — это признак *неспецифического язвенного колита* или других состояний, при которых уменьшается количество поглощаемого организмом белка, например *синдрома раздраженной толстой кишки*, или *спастического колита* (см. главу 8), либо перенесенной серьезной операции в области кишечника. А также других разладов в питании — например, нервной анорексии, при этом нарушении в организм поступает очень мало протеинов.

Преждевременная седина

Появление седины в волосах — обычно совершенно нормальный, хотя и не очень приятный признак постепенного старения. С годами в организме человека уменьшается выработка меланина — пигмента, окрашивающего волосы и кожу. Если седина появилась у вас слишком рано, это может быть совершенно безопасной наследственной особенностью или предупреждением о том, что внутри что-то не так. Врачи по-разному объясняют появление ранней седины. Некоторые считают, что преждевременно поседевшим можно считать человека, у которого к сорока годам поседела половина головы; другие говорят, что это явление можно наблюдать лишь у тех людей со светлой кожей, чьи волосы потеряли цвет в возрасте до двадцати, а у темнокожих — до тридцати лет.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Волосы — по скорости роста вторая ткань в организме человека. Первое место занимает костный мозг.

Некоторые из рано поседевших людей больны *пернициозной*, или *злокачественной анемией*, о которой они даже не подозревают. Это серьезная форма анемии, поскольку в связи с ухудшением усвоения витамина В₁₂ уменьшается выработка красных кровяных телец. Пернициозная анемия

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Белокожие люди в основном начинают седеть после тридцати лет, азиаты — ближе к сорока, а темнокожие — около сорока пяти. Мужчины обычно седеют раньше женщин.

чаще всего встречается у пожилых людей. Вот еще несколько признаков этого заболевания: бледность, слабость, неприятные ощущения во рту и на языке, потеря чувствительности или покалывание в ладонях и ступнях, неуверенная походка. Если это состояние не лечить, возникает угроза опасных неврологических или желудочно-кишечных нарушений. Но есть и хорошая новость — анемия легко излечима и волосы нередко возвращают свой натуральный цвет.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Цвет волос, в том числе и седина, не всегда изменяется окончательно и бесповоротно. Нередко волосы возвращают свой первоначальный цвет после соответствующего лечения заболевания, вызвавшего депигментацию, либо после окончания лучевой и химиотерапии. Но это не означает, что поменяет цвет вся прическа, просто новые волоски будут расти естественно-го цвета, иногда — немного темнее. Так что это изменение произойдет со временем.

Ранняя седина нередко сигнализирует о различных аутоиммунных нарушениях, в том числе — *базедовой болезни*, самой распространенной форме *гипертиреоза* (см. Приложение I). Согласно недавним исследованиям ирландских ученых, преждевременное поседение нередко связано с уменьшением минеральной плотности костей (*остеопенией*) у женщин с базедовой болезнью. Еще одно аутоиммунное заболевание, признаком которого бывает ранняя

седина, а также появление белых пятен на коже, — *витилиго* (см. главу 9), представляет собой доброкачественное образование. Но у каждого третьего человека с витилиго есть какие-то проблемы со щитовидной железой.

Следующее аутоиммунное состояние — *очаговая аллопеция* — выпадение волос на отдельных участках головы, часто наблюдается у молодых людей с преждевременной сединой (См. ниже «Гнездовое или очаговое выпадение волос»). Есть еще одно тревожное свидетельство — ранняя депигментация волос может быть признаком *диабета*, *коронарного заболевания сердца* и повышенного риска *инфаркта миокарда*.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Оказывается, поседение и выпадение волос во многих случаях связано с курением. Токсические элементы, содержащиеся в табачном дыме, разрушают ДНК волосяных фолликул, а также мелкие кровеносные сосуды, питающие волосы и кожу человека. Эти и другие механизмы ускоряют процесс старения организма.

Многие люди считают, что ранняя седина — признак стресса, и в этом есть доля правды. Одна из теорий утверждает, что стресс провоцирует аутоиммунные заболевания и другие состояния, о которых мы уже упоминали, и тем самым способствует старению.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Сочетание седых волос с черными бровями может выглядеть привлекательно и сексуально (вспомните Шона Коннери). Но результаты новейших исследований немецких ученых призывают к осторожности — при такой комбинации у человека довольно велик риск заболевания *сахарным диабетом*.

Волосы, поседевшие за одну ночь

Хотя стресс может сыграть свою роль в появлении ранней седины, тем не менее волосы не теряют цвет за одну ночь. Говорят, что Мария-Антуанетта и сэр Томас Мор, узнав о предстоящей казни, наутро оказались совершенно



ЦИТАТА

Средний возраст — это когда твои бывшие одноклассники стали такими седыми, морщинистыми и лысыми, что уже не узнают тебя.

Беннет Серф, американский писатель XX века, один из создателей издательства Random House

седыми. Несмотря на этот и множество других исторических анекдотов, не существует ни одного медицинского доказательства того, что волосы могут посесть так быстро. Как только волос показался из волосяного фолликула, он уже не может поменять цвет. В основе подобных рассказов могут ле-

жать случаи *рассеянной очаговой аллопеции*, виной которой бывает стресс, но здесь речь идет об очень быстром выпадении волос (см. ниже «Выпадение волос»). Если аллопеция развивается у человека с частично поседевшей головой, то выпадать сначала будут волосы, сохранившие цвет.

МЫ ИХ ТЕРЯЕМ

За месяц волосы на голове у человека вырастают приблизительно на один сантиметр.

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Если у вас нет седины, вы выглядите моложе и проживете дольше. В результате обширных исследований, проведенных в Дании, было установлено, что взрослые мужчины, у которых нет седины, живут немного дольше, чем их седые товарищи.

Около 90 % волос одновременно находятся в *аногене* — фазе роста, которая длится от двух до шести лет. Остальные — в фазе покоя — *телогене*, его продолжительность от двух до трех месяцев. Потом они выпадают. В среднем ежедневно мы теряем от пятидесяти до ста волос. Точное количество

зависит от различных не поддающихся нашему контролю факторов — наследственности, возраста, пола и этнической принадлежности. Выпадают ли они клочками или постепенно, но с таким явлением, как выпадение волос, в течение жизни сталкивалось большинство из нас.

К пятидесяти годам половина женщин расстается с какой-то частью своих роскошных локонов. Но у мужчин ситуация еще хуже. 75 % из них теряют волосы, а 25 % к этому возрасту становятся лысыми.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Мужчинам, принимающим препарат для восстановления роста волос — *финастерид (Propecia)*, нужно не забыть сказать об этом врачу при прохождении *теста ПСА* на выявление специфического простатического антигена, поскольку лекарство может повлиять на точность результата.

ОЧАГОВОЕ ИЛИ ЧАСТИЧНОЕ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Если вы заметили на голове участки, где волос становится все меньше, возможно, дело тут в *очаговой аллопеции*. Это аутоиммунное нарушение, при котором белые кровяные тельца атакуют волосяные фолликулы, затрудняя рост волос. Но при этом страдает не только кожа головы. У некоторых людей начинают выпадать волосы на теле — это состояние называют *общей аллопецией*. Некоторые легкие формы *аллопеции* подлежат лечению. Иногда волосы начинают расти без всякого вмешательства. Но есть и не очень приятная новость — у люди с *аллопецией* могут проявляться и другие аутоиммунные заболевания, особенно связан-



Очаговая аллопеция

ные с щитовидной железой, а также диабет или *ревматоидный артрит*.

Облысевшие участки могут также сигнализировать о *трихокриптомании* — патологическом выдергивании волос головы или ресниц. Подобные психические расстройства характерны для 3–5 % населения США, чаще всего ему подвержены дети, но оно может случиться в любом возрасте. Его часто путают с очаговой алопецией, но одним из главных признаков трихокриптомании являются оборванные

волосы разной длины. Кроме того, на облысевших участках остаются единичные волоски. Люди, страдающие таким расстройством, демонстрируют и другие признаки психологической нестабильности, в том числе *депрессию, тревожность, обсессивно-компульсивное поведение и синдром Туре* — развивающееся в детстве неврологическое нарушение, при котором

наблюдаются судороги и заикание. Нередко трихокриптомания наблюдается у всех членов семьи. Последние исследования доказали, что в некоторых случаях за это состояние отвечают два мутировавших гена.

Если у вас наблюдается очаговое выпадение волос, возможно, организм пытается дать вам понять, что вы слишком часто красите, расчесываете или сушите волосы. Такое явление на медицинском языке называется *травматической алопецией*. Это говорит о том, что поверье, будто для красоты волос нужно ежедневно проводить по ним расческой как минимум сто раз, — бабушкины сказки. Хотя волосы, в принципе, могут стать более блестящими, но могут и начать выпадать! Конский хвост, туго заплетенные косы, проборы также ухудшают состояние волос.

ЦИТАТА

Седина — признак возраста, но не мудрости.

Греческая пословица

Венец славы — седина, которая находится на пути правды.

Притч. 16:31

Седые волосы — цветы смерти.

Английская пословица

Очаговое облысение может сигнализировать о *рубцовой аллопеции*, при которой фолликулы повреждаются и замещаются рубцовой тканью. К сожалению, при этом типе облысения рост волос не восстанавливается. Рубцовая аллопеция иногда появляется после ожога, ранения, любой другой ситуации, при которой где-то на теле появился шрам. Она также является признаком бактериальной или грибковой инфекции, в том числе *стригущего лишая* и многих других заболеваний кожи, например *дискоидной красной волчанки* — аутоиммунного заболевания, чаще всего встречающегося у молодых женщин. В отличие от более распространенной формы *волчанки* (см. главу 9 и Приложение I), при которой повреждаются разные части тела, при дискоидной красной волчанке страдает только кожа, появляются шрамы и облысение.



ЦИТАТА

Взгляните на меня: я сед,
Но не от хилости и лет;
Не страх внезапный в ночь одну
До срока дал мне седину.

Лорд Байрон,
«Шильонский узник», 1816

ОБЛЫСЕНИЕ У МУЖЧИН

Молодой человек, вдруг начавший терять волосы, наверняка встревожится, опасаясь, что вместе с локонами потеряет и свою мужскую привлекательность. Но ваша лысеющая голова, скорее всего, лишь не очень приятное наследство, доставшееся вам от целой череды родственников-мужчин по отцовской или материнской линии. Переживать по поводу облысения по мужскому типу или андрогенетической аллопеции не стоит, по крайней мере с медицинской точки зрения.



ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

Японцы лысеют реже, чем белые мужчины. Но и у тех жителей Страны Восходящего Солнца, которые теряют волосы, этот процесс начинается лет на десять позже, чем у представителей европеоидной расы.

Это генетическое состояние, спровоцированное избыточной выработкой андрогенов. (В женском организме тоже есть андрогены, но в меньшем количестве.)



ЦИТАТА

Глупо рвать на себе волосы с горя: хотя печаль уменьшится, но и лысина увеличится.

Цицерон,
древнеримский политик и оратор

Тем не менее недавние наблюдения за мужчинами после сорока лет с облысением по мужскому типу свидетельствуют о том, что у лысеющих в области лба чаще встречаются коронарные заболевания сердца

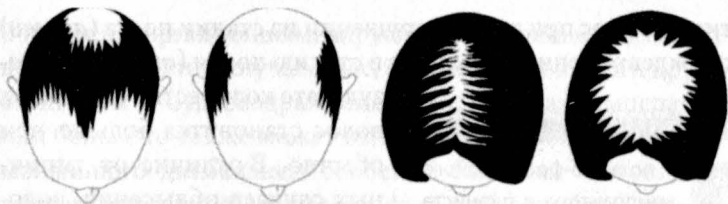
по сравнению с более «лохматыми» собратьями. Те, кто лысеет на макушке, намного чаще страдают от заболеваний сердца, чем нелысеющие мужчины. Чем больше лысина, тем больше риск. Кроме того, шансов на появление высокого артериального давления или избыточного количества холестерина в крови намного больше у лысеющих с макушки.

ОБЛЫСЕНИЕ У ЖЕНЩИН

Если сквозь прическу просматривается кожа головы, возможно, мы имеем дело с *облысением по женскому типу*. Как и у облысения по мужскому типу, у него есть медицинское название — *андрогенетическая алопеция*, которая может быть унаследована от кого-то из родителей. Ввиду того, что причина этого состояния кроется все в тех же андрогенах, облысение по женскому типу может быть первым предупреждающим знаком диабета, связанным с избыточной выработкой андрогена.

Однако женское облысение отличается от мужского. У женщин волосы чаще редеют или становятся тоньше, чем полностью выпадают, образуя открытые участки или полосы, которые являются признаками облысения по мужскому типу.

Выпадение волос у женщин может быть естественным признаком старения или гормональной перестройки, осо-



Облысение по мужскому типу

Облысение по женскому типу

бенно после рождения ребенка и во время менопаузы. Многие женщины сталкиваются с этим через несколько месяцев после того, как прекращают пить противозачаточные таблетки или препараты гормонозаместительной терапии. Любопытно, но во время беременности процесс выпадения волос замедляется, а рост усиливается. В результате — роскошная прическа. К сожалению, она остается ненадолго: через три-четыре месяца после рождения ребенка количество волос на голове начнет стремительно уменьшаться. Но спешим вас успокоить: рост волос вернется к норме, и у молодой мамочки образуется привычное количество волос приблизительно к тому же времени, когда появятся волосы на голове у ее ребенка.

**ЦИТАТА**

Я предупреждал тебя, чтобы ты перестала красить волосы, — а теперь посмотри на себя!

Волосы не предназначены для окраски.

Почему ты не оставишь их в покое?

Если у тебя выпадают волосы, злые языки тут ни при чем.

Ты сама намазывала на голову это варево. Сама виновата...

Овидий, древнеримский поэт,
Amores 1:14

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Груды волос на полу в ванной, на расческе, на подушке — не слишком хороший знак. На медицинском языке это звучит как внезапное рассеянное выпадение волос, или *патологический телоген*, вторая по распространенности форма потери волос (на первом месте — облысение по мужскому

типу). Волос при таком нарушении из стадии роста (*анаген*) преждевременно переходит в стадию покоя (*телоген*), в результате количество выпавших волос становится больше, чем обычно. В отличие от типичных случаев облысения, волосы редеют на разных участках головы.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



У польско-французского композитора и пианиста Шопена борода росла только с правой стороны лица — этим боком он поворачивался к аудитории. А невидимая сторона, говорил он, значения не имеет.

Внезапно усилившееся выпадение волос может быть признаком того, что вы находитесь в состоянии психологического стресса, пережили недавно физическую травму — например, попали в автомобильную аварию, перенесли серьезную операцию, или что у вас проблемы с кожей, например *псориаз* либо *экзема*. Причина этого состояния не известна. К сожалению, как большинство из нас прекрасно знают, выпадение волос может быть реакцией на лучевую и радиотерапию. Благодаря этому лечению раковые клетки быстро прекращают деление, но так же быстро перестают расти волосы. В результате более 90 % волос выпадает, особенно в первый месяц лечения. К счастью, приблизительно через шесть месяцев после окончания тера-

пии рост волос восстанавливается.

Внезапное выпадение волос иногда начинается после перенесенной лихорадки, высокой температуры либо является признаком того, что в настоящее время организм

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Облысение по мужскому типу еще не означает, что ваша голова станет абсолютно голой и сияющей, как у Юла Бреннера, Майкла Джордана или Брюса Уиллиса. Такая блестящая голова вам обеспечена только в том случае, если вы ее тщательно побреете. При облысении по мужскому типу обычно остается полоска волос в форме лошадиной подковы вдоль окружности черепа, такой вид прически еще называют «шапкой монаха».

борется с инфекционным, вирусным или грибковым заболеванием, но в этом случае у вас, скорее всего, будут и другие симптомы — зуд, раздражение кожи, высокая температура или боль. Это также может быть ранним проявлением гормонального дисбаланса, особенно болезнью щитовидной железы или недостаточности функций гипофиза или гипоталамуса. Собственно, выпадение волос провоцируют и многие другие гормональные нарушения.

Если вы изменили рацион питания, сели на диету и вместе с килограммами теряете волосы, значит, на этом фоне начались нарушения, связанные с дефицитом железа, белка или цинка. Уменьшение количества волос может быть сигналом того, что вы едите слишком много сырых яиц или пищи, в которой содержится большое количество этого компонента — майонеза, муссов, бифштекса по-татарски или заправки для салата «Цезарь». В этом случае иногда развивается такое состояние, как *биотиновая недостаточность*, известное также как *синдром отравления яичным белком*. Другие симптомы этого нарушения: сухая, шершавая кожа, тонкие, ломкие волосы. Если не прибегнуть к медикаментозному лечению, то в течение нескольких недель начнутся проблемы с кишечником и нервной системой. Поэтому, если вы любите яичный белок, позаботьтесь о том, чтобы перед употреблением подвергнуть его тепловой обработке. Вы убьете сразу двух зайцев: уменьшите риск возникновения синдрома отравления яичным белком и защититесь от сальмонеллеза.

Но причиной выпадения волос не всегда бывает нехватка каких-то питательных веществ. Нередко таким образом

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В Англии во времена королевы Елизаветы высокий лоб считался признаком красоты. Чтобы приблизиться к идеалу, модницы сбривали или выщипывали волосы по линии роста. В качестве депилятора использовали бинты, смоченные в уксусе и измазанные кошачьими экскрементами.

организм пытается сообщить вам об избытке лекарств или даже важнейших витаминов и минералов (особенно это касается витамина А и селена).

ВОЛОСЫ, РАСТУЩИЕ — ИЛИ НЕ РАСТУЩИЕ — НА ТЕЛЕ

Сколько у нас на теле волос — и где они растут — в большой степени зависит от генетических факторов. Этот при-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



«Локоны любви» — *Locks of Love* (locksoflove.org) — благотворительная организация, обеспечивающая париками и накладками детей, у которых в результате лечения рака или других заболеваний выпали волосы. Поэтому, если у вас есть 25–28 сантиметров лишних неседых волос, не оставляйте их на полу в парикмахерской, лучше внесите свой вклад в дело и пришлите в *Locks of Love*.

знак передается по наследству внутри семьи и является характерным для определенных этнических групп. У мужчин-индейцев, например, на лице почти не растут волосы. А у выходцев из восточной части Африки борода намного гуще, чем у родившихся в западных странах черного континента. Количество волос на груди также варьируется у мужчин различных рас и национальностей, в этом смысле природа щедро наградила жителей Ближнего

Востока, Южной Азии и Европы.

У женщин количество волос на теле также зависит от того, представительницами какой этнической группы они являются. Например, у женщин с восточной и средиземноморской кровью волос намного больше.

РОЖДЕННЫЕ БЕЗ ВОЛОС

Если вы — единственный мужчина в своем роду и среди друзей, которому не нужно бриться, и на груди, лобке или

в подмышечных впадинах у вас почти нет волос, возможно, вы родились с хромосомным нарушением, известным как *синдром Кляйнфельтера*. Это состояние встречается довольно редко, и вот еще некоторые его проявления: высокий рост, грушевидная форма тела, маленькие гениталии, иногда увеличенные грудные железы (см. главу 7). Мужчина с этим синдромом может вообще не обращать внимания на подобное несоответствие до тех пор, пока он сам или его спутница не обратится к эндокринологу, занимающемуся лечением нарушений репродуктивных функций, либо к другому специалисту по поводу бесплодия. У мужчин с синдромом Кляйнфельтера обычно очень низкий уровень тестостерона и высокий уровень эстрогена, поэтому у них нередко наблюдаются проблемы в сексуальном плане и бесплодие.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Волосы на щеках и подбородке растут быстрее всего. Если мужчина всю жизнь не будет бриться, то длина его бороды может достичь пятнадцати с половиной метров.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



У мужчин с *синдромом Кляйнфельтера* высок риск заболеваемости *остеопорозом*, некоторыми аутоиммунными расстройствами — ревматоидным артритом и волчанкой, а также раком груди, яичек или легких, опухолью предстательной железы, которая может оказаться злокачественной.

Но ситуация не безнадежна, и многие мужчины с этим нарушением и связанным с ним бесплодием смогут стать отцами при помощи современных репродуктивных технологий. В результате терапии с применением гормона тестостерона у мужчин с синдромом Кляйнфельтера начинают расти волосы на теле, а сексуальная жизнь приходит в норму.

ВЫПАДЕНИЕ РЕСНИЦ ИЛИ БРОВЕЙ

Вы заметили, что ваши густые ресницы или пушистые брови уже перестали быть таковыми, — это может быть очередным признаком старения. Но выпадение ресниц на медицинском



ЦИТАТА

Волосатое тело и руки, покрытые щетиной, свидетельствуют о мужественности души.

Ювенал, древнеримский поэт

языке еще называют *мадароз*, а это — один из знаков гипертиреоза (см. Преждевременная седина) или намек на то, что вы употребляете слишком много витамина А. Если у вас редеют брови, возможно, речь идет о *синдроме Хашимото* — хронической форме *гипертиреоза* (см. главу 6).

ДВИЖЕМСЯ СВЕРХУ ВНИЗ

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС НА ГРУДИ И НА ТЕЛЕ

В Древней Греции и Древнем Риме безволосая грудь была идеалом мужской красоты — возможно, потому, что символизировала молодость. Но в наши дни во многих странах волосы на груди являются признаком мужественности и предметом гордости. При выпадении волос на груди, как и на голове, может пострадать мужское эго. Хотя это всего лишь естественные возрастные изменения, поскольку речь идет о снижении количества андрогена в организме. Кроме того, мы можем иметь дело с одним из симптомов очаговой алопеции.

ВЫПАДЕНИЕ ЛОБКОВЫХ ВОЛОС

Многие из нас выщипывают, бреют, выжигают, удаляют воском и прочими способами борются с «нежелательными» волосами в разных местах тела. А одним из безумных

новомодных веяний среди молодых женщин стало бритье лобка. Но когда лобковые волосы начинают выпадать сами по себе, возможно, это не совсем тот эффект, к которому многие стремятся.

Поредение лобковых волос — абсолютно нормальный признак, относящийся к возрастным изменениям. Это происходит в связи с уменьшением уровня эстрогена, обычно в период менопаузы. Хотя у мужчин тоже с возрастом выпадают лобковые волосы, этот процесс не так заметен.

Скудный рост волос на лобке, а также выпадение волос из подмышечных впадин в любом возрасте у представителей обоих полов может быть признаком *гипопитуитаризма* (см. выше). Иногда это является индикатором другого серьезного, но более редкого гормонального нарушения — болезни Аддисона, хронической недостаточности коры надпочечников, отражающейся на состоянии слизистых оболочек, кожи и волос (см. главу 9, Приложение I).

ВОЛОСЫ, РАСТУЩИЕ «НЕ В ТЕХ МЕСТАХ»

Бородатые леди издавна пользовались популярностью в цирках, парках развлечений и увеселений. Но если женщина вдруг заметит, что на ее прежде гладком подбородке или верхней губе, появились волоски, вряд ли ее это развеселит.

Нежелательные волосы, вырастающие на лице, — это безобидный возрастной признак. Хотя во время менопаузы у многих женщин редеет шевелюра на голове, некоторые

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В XVI веке русский царь Иван Грозный издал указ, в котором говорилось о том, что бритье бороды — это грех. Когда корона перешла к Петру Великому, новый царь решил, что бритое лицо есть признак прогресса и объявил бороды архаизмом. Он лично стриг и брил бояр, а также ввел «налог на бороды», который были обязаны платить все, кто не желал бриться, исключая крестьян.

могут заметить совершенно противоположные признаки, поскольку уменьшается выработка эстрогенов, но усиливается выработка андрогенов. Гормоны эстрогены и андрогены есть у обоих полов, и количество волос у нас на теле и на голове зависит от присутствия этих гормонов.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Период жизни волос на голове составляет от 2 до 6 лет, бровей и ресниц — от 1 до 6 месяцев.

нарушение встречается у обоих полов. В то время как мужчины обычно не видят в этом проблемы, женщины испытывают большие неудобства. Волосы чаще бывают темными и жесткими и появляются там, где типичны для мужчин, — на

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 2004 году страховое подразделение компании «Lloyds» предложило новый вид услуг, при котором мужчина может быть застрахован на случай выпадения волос груди на сумму до одного миллиона фунтов.

Рост волос в тех местах, где их вообще-то быть не должно, или повышенная волосатость на любых участках тела свидетельствует об излишке андрогена. На медицинском языке это называется *гирсутизмом*, и это нарушение встречается у обоих полов. В то время как мужчины обычно не видят в этом проблемы, женщины испытывают большие неудобства. Волосы чаще бывают темными и жесткими и появляются там, где типичны для мужчин, — на подбородке, на груди, на верхней губе, бедрах, ушах, на лице, вокруг сосков.

У женщин с проявлениями гирсутизма бывает низкий голос, большие мускулы, маленькая грудь, увеличенный клитор и нарушения менструального цикла — все это признаки нарушения, связанного с выработкой гормона андрогена, —

маскулинизацией, или *андрогенизацией*. Независимо от того, есть ли у женщины все эти признаки, гирсутизм может быть реакцией на гормоносодержащие препараты — например, на противозачаточные средства, стероиды, таблетки, способствующие зачатию, и тестостерон. Не секрет, что излишний рост волос нередко провоцируется *миноксидилом* (рогаином) — препаратом, применяющимся против выпадения волос. Кроме того, гирсутизм развивается вследствие злоупотребления анаболическими стероидами.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Лануго — тонкие волоски, покрывающие все тело новорожденного ребенка, иногда встречаются и у взрослых. В некоторых случаях это состояние вызвано нарушением питания, например *нервно-психической анорексией*.

Усиленный рост волос на лице и теле у женщин нередко является признаком *поликистоза яичников* или синдрома Штейна-Левенталя, заболевания женщин репродуктивного возраста, которое очень часто остается нераспознанным. Еще два наиболее характерных симптома этого заболевания — *акне* и лишний вес. У женщин с поликистозом яичников, вызванным повышенной выработкой андрогенов, как правило, нерегулярный менструальный цикл или вообще нет менструаций. Этот синдром — одна из самых распространенных причин бесплодия.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В Англии в XIV веке женщины сбривали волосы на лобке, чтобы избавиться от лобковых вшей. Они покрывали лобок специальными париками-накладками — меркинами.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Женщины с повышенной выработкой андрогенов, вызванной такими состояниями, как поликистоз яичников или *синдром Кушинга*, находятся в группе риска по заболеваемости раком матки, устойчивостью к инсулину и высокому уровню холестерина. Поликистоз *яичников* может быть ранним признаком какой-то болезни сердца.

Гирсутизм — это проявление еще одного гормонального нарушения — *синдрома Кушинга*, или *гиперкортицизма*. В отличие от поликистоза яичников, спровоцированного повышенной выработкой андрогена, усиленный рост волос при синдроме Кушинга объясняется гиперфункцией коры

надпочечников, производящих гормон кортизол. Синдром Кушинга встречается и у мужчин, и у женщин в возрасте от 20 до 50 лет. У женщин с этим заболеванием волосы могут появиться на лице, шее, груди, на животе и бедрах. Еще

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Вы когда-нибудь задавались вопросом: почему волосы под мышками, на руках, на груди, на ногах и лобке никогда не вырастают длинными? Это происходит потому, что фаза роста у них длится всего лишь несколько месяцев, а фаза покоя — несколько лет.

один из признаков данного состояния — нерегулярный менструальный цикл, акне и другие кожные проблемы, жировые отложения в средней части тела и верхней части спины.

Усиленный рост волос может быть признаком кисты яичников. Это заполненное жидкостью образование, возникающее у женщин в детородном возрасте, обычно незлокачественное.

Но у пожилых женщин киста может спровоцировать развитие раковой опухоли. При появлении волос на лице в период менопаузы женщине нужно насторожиться — не развивается ли у нее рак яичников.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Такие симптомы, как повышенный рост волос, акне, утомляемость и слабость, нередко бывают признаком гепатита или других серьезных нарушений.

ПОВЫШЕННЫЙ РОСТ ВОЛОС У МУЖЧИН

Оборотни, как и бородатые леди, были стандартной приманкой в цирках и развлекательных шоу. Такой тип повышенной волосатости у мужчин на медицинском языке называется врожденным гипетрихозом и встречается достаточно редко. Но существует более распространенная и менее серьезная форма подобного состояния, известного как *приоб-*

ретенный гирсутизм — реакция на некоторые стероиды, антибиотики, лекарства против эпилепсии и облысения. После прекращения приема препаратов обычно замедляется и рост волос. Повышенная волосатость у мужчин бывает также признаком кожного заболевания — *лишая обыкновенного*, при котором происходит утолщение кожи (см. главу 9). Кроме того, усиление роста волос у мужчин может сигнализировать о метаболическом нарушении — *поздней порфирии кожи*, — при которой возникают волдыри на участках, открытых для доступа прямых солнечных лучей. Это состояние связано с заболеваниями печени, в том числе с гепатитом С, без лечения приводящим к циррозу или раку печени.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Мать заставляла страдавшую гирсутизмом Вивьен Вилер брить лицо начиная с нежного семилетнего возраста. После смерти матери в начале 1990-х Вивьен решила, что пришло время избавиться от ежедневной повинности, и через несколько лет ее борода достигла 27 сантиметров. Вивьен стала выступать в местном шоу «дикинок» и попала в Книгу рекордов Гиннеса.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



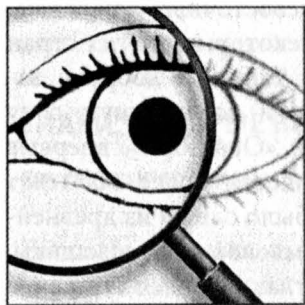
У родственников мужчин с чрезмерным ростом волос повышен риск возникновения поликистоза яичников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Совершенно очевидно, что не все проблемы с волосами можно решить с помощью расчески, поскольку речь не всегда идет только о косметическом недостатке. Хотя выпадение волос вряд ли можно отнести к признакам заболеваний, угрожающих жизни, если вы заметили подобные изменения, сопоставьте их с возможными другими знаками и посоветуйтесь со своим терапевтом. В большинстве

случаев он поможет вам найти решение проблемы или направит к другому специалисту, чья подготовка позволяет диагностировать и лечить многие нарушения состояния кожи и волос.

- ✧ **Дерматолог:** врач, специализирующийся на выявлении и лечении заболеваний кожи и волос (не забывайте, что и в этом случае речь, собственно говоря, идет о коже).
- ✧ **Эндокринолог:** врач, прошедший подготовку в области диагностирования и нормализации гормональных изменений, многие из которых отвечают за кожу и волос.



ЧИТАЕМ ПО ГЛАЗАМ

Он лжет, не говоря
ни слова,
Весь разговор в его
глазах.

*Генри Водсворт
Лонгфелло,
«The hanging of the crane»,
1875*

Наши глаза с более чем миллионом составляющих рабочих частей — это второй по сложности орган тела человека (на первом месте стоит мозг). Их основная функция — зрение — считается одним из главных способов познания

мира. Но в глазах важно не только их физиологическое предназначение.

С древних времен глаза вызывали восхищение и ужас. Их способность гипнотизировать стала причиной убеждения в том, что глаза — это источник зла. Боязнь «сглаза», порчи, наводимой на детей, взрослых, животных и даже посевы была одним из самых сильных суеверий у многих народов. О сглазе неоднократно упоминается и в Талмуде,

и в Библии, и в Коране. Свои названия «дурного глаза» существуют в разных языках: в итальянском — *malocchio*, испанском — *mal de ojo*, на иврите — *ayin ha'ra*, оставшиеся неизменными и по сей день во многих средиземноморских, латиноамериканских и ближневосточных странах.

А древние египтяне и жители некоторых других стран

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



В отчете Американской психиатрической ассоциации диагностики и статистики умственных расстройств боязнь сглаза («*mal de ojo*») признана одним из сильнейших предрассудков в странах Латинской Америки и Средиземноморья, негативно влияющих на детскую психику. Она вызывает такие симптомы, как диарея, тошнота, бессонница и беспричинный плач.

мание при знакомстве с новым человеком или встрече со старым другом. Это самая узнаваемая часть лица и даже всего тела, именно поэтому, желая остаться неузнанными, люди надевали маски. Маска и сейчас является одним из главных

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Око Гора вдохновило художника на создание «всемирно известного глаза» — рисунка на однодолларовой купюре — глаза на вершине пирамиды. А правый глаз (Глаз Ра) все еще применяется при написании медицинских рецептов.



верили также в добрую, защитную и исцеляющую силу взгляда. «Око Гора», впервые появившееся более 5000 лет назад, было одним из древнейших символов силы и защиты. Левый глаз считался лунным, а правый — «Глаз Ра» — солнечным.

Глазам придается огромное значение независимо от того, верим ли мы в порчу, наводимую взглядом. Действительно, именно глаза притягивают внимание

атрибутов карнавалов и праздников, подобных Хеллоуину, где с ее помощью участники символически защищаются от дьявола и злых сил... или прячут лица от окружающих.

Глаза считают «зеркалом души», они открывают всю гамму человеческих эмоций — любовь, ненависть, радость, гнев, зависть, похоть, грусть и боль. Глазами вы можете смеяться и

плакать. Глаза многое расскажут и нам, и окружающим о состоянии нашего здоровья, часто давая предупреждающие сигналы о наступающих болезнях. Неудивительно, что врачи во время осмотра с особым вниманием изучают глаза пациента.

ЗНАКИ, КОТОРЫЕ ВИДНЫ ОКРУЖАЮЩИМ

КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

Глядя на человека с темными кругами под глазами, мы чаще всего предполагаем, что он либо не выспался, либо у него похмелье. Но эти догадки не всегда справедливы. У многих из нас даже после полноценного восьмичасового сна остаются темные тени у глаз.

Темные круги под глазами могут достаться в наследство от родителей. Кожа под глазами очень тонкая, но у некоторых людей она еще тоньше, бледнее и прозрачнее, чем у других. И через такую кожу просматриваются кровеносные сосуды. Свою роль играют и другие факторы. Например, темные круги появляются у женщин при гормональных изменениях. Во время менструации или беременности кровеносные сосуды под глазами становятся заметнее. Прием некоторых медикаментов — аспирин, кумадин (зоокумарин) и других разжижающих кровь средств — иногда производит тот же эффект: кровеносные сосуды под глазами расширяются, поэтому видны сильнее.

Круги под глазами могут сигнализировать и о заболевании, чаще всего — об экземе (зуд и сухость кожи) и об аллергии. Нередко этот признак называют «аллергическими синяками». При аллергии вены переполняются кровью



ЦИТАТА

Лицо — зеркало души,
А глаза без слов

Раскроют все секреты сердца.

Св. Джером,
греческий богослов IV–V вв., Письмо 54

и становятся более заметными. Мало того, у многих людей в этом состоянии глаза начинают чесаться, и стоит их потереть, как тонкие ткани и хрупкие кровеносные сосуды повреждаются и круги становятся еще виднее. Тени под глазами иногда появляются у любителей загара. Мы все знаем, что долгое пребывание на солнце вызывает покраснение или потемнение кожи, участки под глазами — не исключение.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Возможно, вы считаете, что солнечные ванны обеспечат вам здоровый внешний вид. Но не переусердствуйте с загаром, иначе эффект окажется противоположным — под глазами появятся темные круги, возрастет риск катаракты и рака кожи.

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Припухлости под глазами еще называют «мешками», нередко они, как и круги, бывают признаком депрессии. Но винить нужно не само измененное психологическое состояние, а сопровождающие его бессонницу и частые слезы. Плач вызывает задержку жидкости, она скапливается возле глаз. Менструация, беременность, излишнее потребление соли и некоторых медицинских препаратов — например, антидепрессантов и противозачаточных средств — также приводят к задержке жидкости, отсюда и мешки под глазами. И напротив, припухлость нередко появляется в результате обезвоживания после употребления алкоголя, тело предупреждает — ты слишком много пьешь! Нередко мы

просыпаемся с опухшими глазами, поскольку во время сна жидкость в организме застаивается.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Под глазами находятся участки с самой тонкой кожей на теле человека.

Мешки под глазами — распространенный признак *гипо-*

тиреоза, функционального нарушения щитовидной железы (см. Приложение I). Слезащимся глазам постоянно холодно, а если при этом у человека сухая кожа, значит, мы имеем дело с классическими признаками этого состояния. Ну и наконец, темные круги и мешки под глазами — одно из явных и неизбежных возрастных изменений. С годами кожа под глазами становится тоньше, теряет свою эластичность, отсюда возникает провисание и складки. Мешки тоже отбрасывают темные тени, поэтому круги становятся еще заметнее.

ЗНАК «СТОП»



Если вы положите под голову подушку повыше, то улучшится отток жидкости от области глаз. Многие люди справляются с припухлостью с помощью кружочков свежего холодного огурца, накладывая их на проблемное место минут на 5–10.

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

Конъюнктива: прозрачная слизистая оболочка, покрывающая всю внешнюю часть глаза

Роговица: центральная прозрачная часть глаза

Склера: белочная оболочка глаза



Глаз взрослого человека

Радужная оболочка: окрашенная часть, помогает контролировать количество световых лучей, поступающих в глаз

Зрачок: темное отверстие посредине радужной оболочки

Хрусталик: прозрачное образование в форме диска за зрачком, вместе с роговицей фокусирующий свет на сетчатке

СКЛАДКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Бывало ли с вами такое: смотришь на фотографии в семейном альбоме и замечаешь общую черту у всех родственников — выраженные складки кожи на нижнем веке? Эта особенность может быть признаком генетического изменения — *складками Дениса-Моргана*, которое, в свою очередь, является признаком экземы. Помимо экземы, люди со складками Дениса-Моргана, а также многие из их родственников нередко страдают от *сенной лихорадки* или *астмы*.

ОПУЩЕНИЕ ВЕКА

Хотя соблазнительно прикрытые глаза могут выглядеть очень сексуально, опущенные веки — *блефароптоз* — скорее имеют отталкивающий вид. К сожалению, это еще один неизбежный признак старения. С годами ткани верхнего века, похожие на сухожилия, постепенно растягиваются, поэтому верхнее веко опускается. Обычно блефароптоз проявляется на обоих глазах, и волноваться тут не о чем. Но случается и так, что складки кожи мешают нормально видеть. Иногда опущенные веки не имеют никакого отношения к процессу старения, а являются отличительной чертой *гипотиреоза* или *миастении* — аутоиммунного нарушения, вызываемого ослаблением мышц в разных частях тела, особенно глазных мышц (см. Приложение I). Некоторые другие

симптомы миастении — несвязная речь, диплопия, трудности при глотании. Чаще всего она наблюдается у женщин в возрасте до сорока лет и у мужчин после шестидесяти.

Блефароптоз также бывает признаком *паралича Белла*, разновидности лицевого паралича, при котором из-за травмы или болезни повреждается нерв, отвечающий за выражение лица (седьмой *черепной нерв*). Лицевой паралич или нарушение работы нерва может наступить внезапно и обычно поражает только одну сторону лица. Дополнительные признаки этого состояния: человек часто моргает или с трудом закрывает глаза, в результате у него либо пересыхает слизистая оболочка, либо текут слезы. Успокаивает то, что, как правило, паралич Белла — временное явление, он проходит через 2–3 недели и не требует лечения. И только в 10 % случаев симптомы наступают повторно, поражая вторую половину лица.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Говорят, что прототипом гнома Сони — героя мультипликационного фильма «Белоснежка и семь гномов», снятого Уолтом Диснеем в 1937 году, был один из его друзей, страдавший миастенией.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Если у вас внезапно опустилось веко, немедленно позвоните доктору или обратитесь в «скорую помощь». Это может быть признаком травмы или опухоли мозга. Если при этом у человека двоится в глазах, наблюдается слабость лицевых мышц или других частей тела, сильная головная боль или проблемы с речью и глотанием, существует опасность инсульта.

Опущение века может быть одним из проявлений *синдрома Бернара-Горнера*, повреждающего одну сторону лица. С этой стороны зрачок глаза заметно уменьшается, глазное яблоко западает, радужная оболочка меняет цвет. Нужно

заметить, что эта половина лица совершенно не потеет (*ангидроз*). *Синдром Бернара-Горнера* является сигналом серьезного нарушения функций лицевого нерва — возможно, в результате травмы лица или шеи, проблем со спинным мозгом, опухоли головного мозга и даже рака легких. В редких случаях *синдром Бернара-Горнера* бывает врожденным.

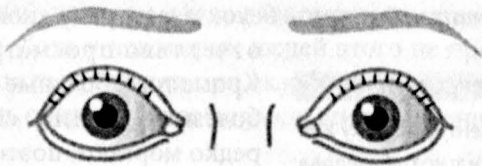
Опущенное веко может быть одним из ранних проявлений многочисленных серьезных неврологических или системных нарушений — порой опасных для жизни — *инсульта, инфекционного заболевания, опухоли, диабета или аневризмы мозга* (ослабления стенок сосудов мозга, грозящего внезапным разрывом).

ГЛАЗА НАВЫКАТЕ

Мы все видели людей, у которых глаза как будто готовы выскочить из орбит. Помните Родни Дэнджерфилда? И кто забудет выпученные глаза Игоря, которого сыграл Марти Фельдман в фильме Мел Брук «Молодой Франкенштейн»? Если глаза имеют такую форму с самого рождения, это всего лишь фамильная черта. Но если они вдруг начали выпячиваться, а это состояние называется *экзофтальмом, пучеглазием* или *проптозом*, то речь может идти о *гипертиреозе*, гиперфункции щитовидной железы (см. Приложение I). Выпученные глаза Дэнджерфилда, равно как и Фельдмана, были результатом именно этого состояния. Данный признак — наиболее характерное проявление *базедовой болезни*, крайней формы гипертиреоза (см. главу 6).

Базедова болезнь — аутоиммунное нарушение, при котором антитела атакуют щитовидную железу, заставляя ее продуцировать дополнительное количество гормонов, что ускоряет метаболизм в организме человека — иногда до опасного уровня.

Увеличение количества гормона может отразиться на мышцах, тканях, жировых отложениях, глаза увеличи-



Экзофтальм

ваются в размере и выпячиваются наружу, результат — *офтальмопатия* или *офтальмопатия Грейвса* (*тироидная болезнь глаз*). Этот симптом наблюдается приблизительно у половины людей с базедовой болезнью. У некоторых именно он проявляется еще до того, как станут очевидны другие признаки — учащенное сердцебиение, дрожь в руках, бессонница, непереносимость жары, постоянное чувство голода, жажды, потеря веса. У женщин базедова болезнь встречается в восемь раз чаще, чем у мужчин, и в пять раз чаще развивается *офтальмопатия*.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ



Проявления базедовой болезни:

- Пучеглазие (офтальмопатия)
- Припухшие веки
- Ощущение «песка в глазах»
- Слезоточивость
- Двоение (диплопия)
- Пелена перед глазами
- Нистагм (нервное движение зрачков из стороны в сторону)

Если вы не можете определить, выпучены ли глаза у вас или у кого-то из окружающих или просто у них такая форма, присмотритесь к *склере* — главному белку. У большинства людей даже с выпуклыми глазами склера между радужной оболочкой и верхним веком не видна. Но у страдающих

офтальмопатией глазной белок между радужкой и веками

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Президенту Джорджу Х. В. Бушу диагноз «базедова болезнь» был поставлен через полтора года после того, как это заболевание нашли у его жены, Барбары Буш. Проявление одного и того же нарушения через такой короткий срок у людей, живущих под одной крышей, но не связанных кровным родством, — это феномен, известный как *базедова болезнь супругов*, он встречается с частотой приблизительно один случай на три миллиона. Некоторые из засекреченных исследователей по сей день полагают, что вода в Белом Доме, в Кэмп-Дэвиде или доме Бушей в Кеннебанкпорте была отравлена агентами Саддама Хусейна!

отчетливо просматривается. Кроме того, больные базедовой болезнью с этим симптомом редко моргают, поэтому создается ощущение, будто они постоянно таращат глаза.

Если глаза моргают слишком редко, значит, в них не вырабатывается достаточное количество слезной жидкости, они становятся сухими, раздраженными, появляется ощущение «песка». В некоторых случаях становится трудно полностью закрыть глаза, тогда возникает угроза серьезных нарушений, в том числе *язвы роговицы* (повреждение роговицы), вплоть до прободения. Если глаза полностью не закрываются, ночной сон превращается в настоящую проблему.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



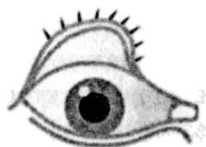
В большинстве случаев экзофтальм поражает оба глаза. Но если вдруг пучеглазие наблюдается только с одной стороны, это может быть признаком кровоизлияния, серьезного воспаления глазной впадины или носовой пазухи.

Помимо нарушений функций щитовидной железы, причиной пучеглазия бывают *инфекционные заболевания, глаукома*, а также более тяжелое состояние — *лейкемия или опухоль глаза*. Как только излечивается болезнь, вызыва-

ющая данный симптом, глаза возвращаются в нормальное положение. Хотя у некоторых людей этого не происходит. В особо сложных случаях при экзофтальме врачам приходится делать операцию, чтобы уменьшить давление на глазное яблоко.

ВЫВЕРНУТОЕ ВЕКО

Если ночью, лежа в постели, вы повернетесь на бок и, взглянув на лицо партнера, увидите, что у него вывернулось веко, не спешите бить тревогу, такое явление иногда встречается у тучных мужчин. Но в некоторых случаях оно же означает наличие более серьезных нарушений, связанных с лишним весом, в том числе *синдрома ночного апноэ* (внезапной остановки дыхания во сне), *повышенного кровяного давления* и *диабета*.



НАРОСТЫ НА ВЕКЕ

Хотя наросты на веке выглядят не так устрашающе, как вывернутое веко, тем не менее не нужно забывать, что любые новообразования на теле — неприятная и крайне нежелательная неожиданность. Они приносят беспокойство и не добавляют очков вашей внешности. Если нарост желтоватого цвета, скорее всего, мы имеем дело с *ксантелазмой*, безболезненным, хотя и не очень привлекательным новообразованием на веке — жировым отложением под кожей. Обычно оно появляется во внутреннем уголке верхнего века («жировики», возникшие на других частях тела, называются *ксантомами*). Независимо от места возникновения, ксантомы и ксантелазмы чаще образуются у людей в возрасте после шестидесяти и в два раза чаще встречаются у женщин.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если у вас на веке появился нарост, а кожа приобрела желтоватый оттенок и стала сильно чесаться, возможно, это признаки *билиарного цирроза печени*, редкого, но потенциально смертельно опасного заболевания. Около 90% страдающих от этой болезни составляют женщины среднего возраста. Это прогрессирующее аутоиммунное нарушение, которое ведет к циррозу, печеночной недостаточности и смерти.

Хотя сама по себе *ксантелазма* ничем не угрожает, в половине случаев она является признаком высокого уровня «плохого» и низкого уровня «хорошего» холестерина в крови, факторов, способствующих развитию сердечных заболеваний. *Ксантелазма* может достичь довольно большого размера, стать помехой нормальному зрению, и тогда ее придется удалять хирургическим путем. При этом иногда нарост появляется снова.

ШИШКИ И ВЫПУКЛОСТИ НА ГЛАЗНОМ ЯБЛОКЕ

Не паникуйте, заметив белую или желтоватую шишечку на глазном белке. Отвратительная на вид шишка, скорее всего, лишь признак доброкачественного и довольно часто встречающегося состояния с непроизносимым названием *пингвекула* (утолщенный участок конъюнктивы глазного яблока). Как правило, она появляется во внутреннем уголке глаза, ближе к носу (если распространяется на радужную оболочку, то называется *птеригия*). *Пингвекула* — это возрастное изменение, и так же, как старческие пятна на коже, возникает в результате длительного пребывания на солнце. Это медленно растущее новообразование может развиваться из-за воздействия ветра и пыли. Но в отличие от кожных пятен, пингвекулы практически никогда не бывают злокачественными. Хотя иногда вырастают довольно большими и мешают нормальному зрению, особенно нелегко приходится тем, кто носит линзы.

ЗНАК «СТОП»

Даже после хирургического удаления пингвекула и птеригия нередко появляются снова и растут намного быстрее и больше, чем раньше. Отличным средством борьбы и профилактики с ними являются очки со 100% защитой от ультрафиолета.

КРАСНЫЕ ГЛАЗА

Первые мысли, возникающие при взгляде на человека с красными глазами, — либо он плакал, либо слишком много выпил. И это может быть правдой. Когда мы долго и горько плачем, кровеносные сосудики внутри глаза расширяются или воспаляются. Злоупотребление алкоголем вызывает тот же эффект.

Покраснение глаз вызывает простуда и аллергия. Иногда организм реагирует подобным образом на антикоагулянты — препараты, разжижающие кровь. Иногда эти лекарства вызывают кровоизлияние в глазах, а также в других частях тела.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

Если один глаз у вас вдруг покраснел, стал слезиться, вы чувствуете раздражение, скорее всего, это не что иное, как конъюнктивит — высокозаразное заболевание. Если не принять меры, то второй глаз тоже инфицируется, очень велик шанс, что живущие с вами под одной крышей тоже заразятся конъюнктивитом.

Непроходящая краснота глаз может быть симптомом *окулярной розацеи*. Розацеа — распространенная кожная инфекция, при которой кожа лица становится красной, жирной и покрывается прыщами (см. главу 9). Приблизительно у 60% людей с розацеей развивается и окулярная розацеа, вызывающая слезоточивость или пересыхание слизистой оболочки глаза, раздражение и повышенную чувствитель-

ность. Если это заболевание не лечить, повреждается роговица и ослабляется зрение.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Немедленно обратитесь к врачу, если вместе с покрасневшими глазами у вас появились следующие признаки: сильная головная боль, нарушение зрения, расстройство мыслительных процессов, головокружение и рвота, источники света вы видите нечетко, в ореоле. В этом случае высока опасность *острой глаукомы* — внезапного повышения внутриглазного давления, которое без надлежащего лечения может закончиться слепотой.

ЖЕЛТЫЕ ГЛАЗА

С красными глазами мы немного разобрались, но когда глазной белок приобретает желтоватый оттенок, на ум приходят образы инопланетных пришельцев или портрет

дьявола. Желтые глаза нередко бывают признаком желтухи — состояния, при котором глаза и кожа меняют цвет от избытка билирубина, желто-оранжевого пигмента крови. Желтушные глаза — это один из самых распространенных симптомов серьезных заболеваний печени — *гепатита, цирроза, рака*, а также *рака подже-*

ЦИТАТА

Когда человек говорит правду во имя правды, его глаза чисты, как небо. Когда у него есть повод для того, чтобы быть неискренним, глаза становятся замутненными, иногда даже косят.

Ралф Уолдо Эмерсон, «Эссе IV»

лудочной железы, серповидно-клеточной анемии, желтой лихорадки — тропического заболевания, передающегося при укусе комара.

Желтые глаза могут сигнализировать о *синдроме Жильбера*, врожденной форме желтухи, которая поражает до 10 % светлогокожего населения и обычно не вызывает серьезных

медицинских проблем. Люди с высоким уровнем билирубина живут столько же, сколько и обычные здоровые люди, причем у них не наблюдаются никаких побочных явлений. Желтуха обычно проходит в легкой форме, иногда как результат стресса, инфекции, голодания или переутомления.

ТОЧКИ НА ГЛАЗАХ

Вы когда-нибудь замечали, глядя пристально на человека, что на белках его глаз появились какие-то пятнышки? Яркие красные точки, похожие на кровь, могут означать состояние безболезненное и не представляющее опасности для здоровья — *конъюнктивальное кровоизлияние*. Эти точки — всего лишь кровеносные сосуды, лопнувшие во время сильного кашля, насморка, тошноты или травмы глаза. Они же могут свидетельствовать о повышенном артериальном давлении, особенно у пожилых людей.

КРУГИ ВОКРУГ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Если вы увидели вокруг радужной оболочки глаза дугу, круг или ореол у кого-то из ваших знакомых, возможно, это еще один признак возраста — *старческая, или роговичная, арка*. Ее желтовато-белые кольца состоят из холестерина, скапливающегося вокруг радужной оболочки или обода роговицы. Они чаще встречаются у мужчин и женщин африканского происхождения, чем у белых.

К счастью, они никак не отражаются на качестве зрения. Медики пока не пришли к единому мнению по поводу этих колец. Некоторые относят их к разновидности ксантелазмов, а также проявлениям диабета, повышенного уровня холестерина, повышенного давления и предупреждают об опасности инсульта. К особой зоне риска относятся моло-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Роговица — единственная живая ткань организма, в которой нет кровеносных сосудов.

дые люди с подобными арками. В результате недавних исследований датские ученые доказали, что женщины с такими знаками живут меньше.

ЗРАЧКИ РАЗНОГО РАЗМЕРА

У каждого пятого человека бывают зрачки разного размера — *анизокрия*. Хотя большинство людей уже рождаются с этим изменением, у некоторых оно развивается в пожилом возрасте.

Размер зрачка (черное отверстие в центре глаза, через которое свет попадает на сетчатку) регулируется радужной

оболочкой, которая в зависимости от количества входящего света сужает или расширяет зрачок. Зрачки достигают максимального размера в подростковом возрасте и начинают уменьшаться, когда нам исполняется шестьдесят. И потом уже не меняются.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В возрасте 12 лет во время драки из-за девочки будущей рок-звезде Дэвиду Боуи соперник повредил глаз. Результат: зрачки у певца стали разного размера.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Немедленно обратитесь к врачу, если вдруг оба зрачка изменились в размере в следующих ситуациях:

- После травмы головы или глаза.
- Если у вас болит или кружится голова, появилось ощущение тошноты, двоится или «плывет» в глазах.
- Сильная боль в глазах или потеря зрения.

Как правило, зрачки разного размера — обычная, передающаяся по наследству черта, не вызывающая никаких проблем. Но размер зрачка может измениться в результате физической травмы и даже без особой на то причины. В таких случаях обычно со временем все становится на свои

места. Хотя иногда внезапное увеличение или уменьшение зрачка таит в себе признак серьезной опасности — *кровоизлияния в мозг, опухоли мозга, менингита, энцефалита или аневризмы*.

ЦВЕТ ГЛАЗ

Цвет глаз, как и цвет волос, заложен в генах. У большинства людей глаза карие или черные. По сравнению с ними голубые глаза встречаются намного реже и в основном — у потомков североευропейских народов. Самое большое количество голубоглазых представителей одной нации — в Финляндии, около девяноста процентов населения.

Зеленые глаза — явление еще более редкое, и в основном этот цвет можно встретить у людей с кельтской, германской или славянской кровью, первое место среди всех занимают венгры. Зеленые глаза часто встречаются у представителей афганского племени пуштунов и у пакистанцев, которых называют *ankheim vaale* — «люди с зелеными глазами».

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



У голубоглазых зрачки, как правило, крупнее, чем у кареглазых.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Голубоглазые чаще, чем кареглазые, страдают от негативного воздействия солнечных лучей. Поэтому риск заболевания катарактой и дегенерацией желтого пятна — прогрессирующего заболевания глаз, одной из главных причин слепоты, — у них выше. Но независимо от цвета глаз, солнцезащитные очки являются хорошей защитой от многих нарушений зрения.

ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА ГЛАЗ

Цвет глаз человека программируют гены, и, кажется, они же отвечают за возрастную смену оттенка. От десяти до пят-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Древние греки боялись людей с голубыми глазами, считая, что они могут сглазить. Чтобы уберечься от такой напасти, они носили амулеты в форме голубого глаза. Греки, как и многие народы Ближнего Востока и южной части Европы, и по сей день изготавливают подобные обереги.

надцати процентов землян с белой кожей наблюдают у себя изменение цвета в подростковом периоде или во взрослом возрасте. Светло- или темно-карие глаза могут стать светлее, а серые или зеленые — потемнеть. А многие голубоглазые люди замечают, что цвет их глаз становится с возрастом ярче, как у китайских кукол.

ГЛАЗА РАЗНОГО ЦВЕТА

Глядя на человека с глазами разного цвета, можно подумать, что он случайно перепутал цветные линзы или пытается выглядеть стильно. Но, скорее всего, вы столкнулись с таким явлением, как *гетерохромия радужной оболочки*. Хотя оно часто встречается у животных — у собак, кошек, лошадей, гетерохромия радужной оболочки у человека скорее исключение. Есть еще одна форма этого состояния, когда один зрачок может быть неоднородной окраски, пятнистым или пегим. В обоих случаях *гетерохромия* бывает и врожденной, и приобретенной — реакцией на медикаменты, травму или последствием заболевания.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Согласно историческим источникам, глаза разного цвета были у Аристотеля, Александра Великого и Луи Пастера. У некоторых современных знаменитостей — Джейн Сеймур, Кейт Босворт, Кифер Сазерленд и Кристофера Уокена — тоже разноцветные глаза.

Глаза разного цвета иногда являются одним из признаков синдрома Бернара-Горнера. Глаза разного цвета бывают симптомом *гетерохромного иридоциклита Фука*, нарушения, встречающегося у молодых людей, при котором ослабляется зрение, двоится и «плывет» в глазах. В этом

случае увеличивается риск появления катаракты или глаукомы.

Радужные оболочки разного цвета могут быть признаком одной из форм глаукомы — *пигментной глаукомы*, обычно поражающей молодых людей. Кроме изменения цвета глаз при данном типе глаукомы нарушается ясность зрения, а после физической нагрузки возникают болевые ощущения.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Некоторые глазные капли, прописываемые при глаукоме, например латанпрост (ксалатан), вызывают потемнение радужной оболочки. Если вы закапываете лекарство только в один глаз, это может стать причиной последующего несовпадения цвета. Иногда доктора отказываются назначать эти капли людям с голубыми глазами, поскольку потемнение со временем не проходит. Веки и ресницы также становятся немного темнее.

Глаза разного цвета бывают у людей, перенесших травму зрительного органа. В редких случаях такое изменение наблюдается при развитии доброкачественной опухоли или рака кожи.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Рыдания не всегда были признаком слабости.

СЛЕЗЫ

Всем известно, что слезы — это нормальный спутник сильных чувств — и радости, и печали. Но немногие знают о том, что слезы могут быть разными — эмоциональными и увлажняющими, у них разный биохимический состав. Ученые недавно обнаружили, что слезы, вызванные эмоциями, в отличие

В VIII веке один из самых известных французских полководцев — Роланд (племянник Шарлеманя, герой знаменитой «Песни о Роланде») погиб в бою. Когда об этом узнали рыцари, воевавшие под его предводительством, они, охваченные горем, начали рыдать так сильно, что многие выпадали из седла.

от просто увлажняющих слез, содержат много протеина и некоторые виды гормонов стресса.

Слеза состоит из трех слоев: слоя вязкой слизи (она помогает удерживаться на поверхности глаза и защищает роговицу), водный слой (увлажняет и питает глаз) и жировой слой (закрывает слизистый проток и замедляет процесс испарения). Слезы постоянно увлажняют и очищают глаза, смывая пыль и частички, которые могут повредить нежную роговицу. Слезы убивают попадающие в глаза бактерии. Когда мы моргаем, веки распределяют смазывающую, очищающую слезную жидкость по поверхности глаза.

СЛЕЗЯЩИЕСЯ ГЛАЗА

Если у вас по лицу постоянно струятся слезы, возможно, рыдать тут не о чем, хотя и смеяться — тоже. Вероятно, это признак аллергии, как и постоянный насморк. Когда вы не испытываете особой печали или чрезмерной радости, но при этом из глаз текут слезы, возможно, это реакция на сильный ветер, пыль или цветочную пыльцу.

Иногда обильное слезотечение указывает на недостаток *витамина B2 (рибофлавина)*. Этот витамин необходим для нормального функционирования глаз и кожи. Слезащиеся глаза наблюдаются у людей с заболеванием *розацеа*, при котором краснеют кожа и глаза.

СУХИЕ ГЛАЗА

Когда глаза вырабатывают недостаточное количество слезной жидкости или она содержит химические вещества, вызывающие ее быстрое испарение, мы говорим о *сухих глазах*, и обычно это состояние характерно для обоих глаз.

Люди жалуются на зуд и «песок под веками». Это состояние встречается часто, особенно у пожилых людей, и в большинстве случаев на него жалуются женщины. С возрастом женское тело вырабатывает меньше естественной смазки,

особенно после менопаузы, когда снижается уровень гормона эстрогена. Соответственно, уменьшается количество жировой составляющей слезы, которая запечатывает слезный проток, поэтому жидкость испаряется намного быстрее.

Парадоксально, но слезящиеся глаза могут быть признаком пересыхания роговицы. Когда слезы достаточно вязкие, они испаряются медленнее и хорошо увлажняют глаза. Хроническая сухость в глазах, как и слезливость, может также означать, что вы живете в не очень подходящем месте. У тех, кто проживает в условиях жаркого, сухого, ветреного климата, высоко над уровнем моря или в домах с пересушенным от отопления и кондиционирования воздухом, риск появления синдрома сухих глаз увеличивается.

Сухие глаза могут быть реакцией на некоторые медицинские препараты — антидепрессанты, антигистаминные и гипотензивные средства. Иногда ваше тело таким способом намекает, что вы слишком много читаете или сидите у компьютера. Чем больше мы сосредоточены и внимательно смотрим, тем реже моргаем, поэтому уменьшается и количество смазки роговицы.

Хотя сухие глаза обычно не представляют серьезной угрозы, этот знак может предупреждать вас о *базедовой болезни* или других нарушениях щитовидной железы, равно как и слезящиеся глаза. Сухость глаз иногда является признаком серьезных аутоиммунных заболеваний вроде *ревматоидного артрита* или *системной волчанки*, хронического нарушения, характеризующегося воспалением и повреждением многих частей тела (см. Приложение I).

Комбинация сухости в глазах, во рту, воспаления суставов может свидетельствовать еще об одном серьезном заболевании — *ксеродерматозе*, или *синдроме Гужеро-Шегрена* (см. Приложение I). Это еще одно аутоиммунное нарушение,

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



В среднем одно моргание занимает третью часть секунды, и моргаем мы около пятнадцати раз в минуту. То есть приблизительно каждые четыре секунды.

при котором страдают вырабатывающие жидкость железы. Почти 90 % пациентов с этим заболеванием — женщины после сорока. Если его не лечить, то возникает угроза серьезных патологий роговицы и других систем — в ротовой полости, желудочно-кишечном тракте и репродуктивных органах.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Синдром Мейже получил свое название в честь Генри Мейже, французского невролога, впервые описавшего это состояние в 1910 году. Но симптомы этого заболевания были известны за сотни лет до него. Знаменитый фламандский живописец Брейгель (1525–1569) написал портрет женщины, лицо и шея которой были явно деформированы подобным образом. Поэтому при описании данного состояния употребляется еще одно название — синдром Брейгеля.

Если у вас сухие глаза и лечение не помогает, вы часто моргаете, мышцы лица спазмируются, вам сложно держать глаза открытыми, даже когда вы не устали и не хотите спать, возможно, это признаки редкого неврологического заболевания под названием *синдром Мейже*. Если при этом во время моргания подбородок выдвигается вперед — *гемофициальный спазм* или *синдром Брейгеля*, — тогда вероятность *синдрома Мейже* увеличивается.

Синдром Мейже, в основном встречающийся у людей

среднего возраста, женщин поражает чаще, чем мужчин. Заболевание поддается лечению, хотя при этом нередки случаи неверной постановки диагноза. В основном синдром Мейже вызывает неприятные ощущения и неловкость, не нанося особого вреда организму. Но в особо серьезных случаях спазм сводит лицевые мышцы до такой степени, что становится трудно открывать рот, говорить и глотать пищу. Крайне редко это может быть признаком опухоли мозга.

ПОДЕРГИВАНИЕ ГЛАЗА

Случалось ли с вами такое: вы едете в автобусе и вдруг ни с того ни с сего у вас начинает дергаться глаз? Вы переживаете-

те — что, если попутчики подумают, будто вы им подмигиваете? Не волнуйтесь. Хотя вы чувствуете это подергивание, окружающие вряд ли его заметят. Скорее всего, у вас *миокимия*, непроизвольный, безобидный, хотя надоедливый и мешающий спазм века.

Подергивание века — нижнего или верхнего — обычно не вызывает опасений. Причиной этого состояния может быть усталость, стресс, слишком большое количество кофеина, долгое сидение у экрана компьютера или телевизора, а также любой источник мерцающего света. Спазм может длиться несколько секунд, неоднократно появляться в течение дня и прекращаться.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В традициях некоторых стран подмигивание и моргание считалось еще одним способом сглаза. В некоторых английских деревнях людей с «дурным глазом» называли словом *blinker* — от англ. *to blink* — мигать. Например, корова заболела — значит, виноват «дурной глаз».

ЗНАК «СТОП»



Долгое время в качестве средства против частого моргания применялся хинин (в форме тонизирующего напитка — с джином или без). Если вам не нравится этот вкус, попробуйте легонько нажать на место спазма — это поможет вам, по крайней мере на какое-то время. В большинстве случаев подергивание века прекращается после ночного сна, когда уровень стресса снижается (нужно заметить, что тоник помогает справиться с ночными судорогами ног и ступней).

Хотя, как правило, миокимия века не представляет серьезной угрозы, в некоторых случаях она может быть ранним признаком синдрома Мейже или *блефароспазма* — эти два нарушения нередко путают. Но при *блефароспазме* веки скорее плотно смыкаются несколько раз, а не просто мигают. Глаза нередко становятся легко раздражаемыми и чувстви-

тельными к свету. В отличие от миопии, если не лечить *блефароспазм*, возникает опасность серьезного ухудшения зрения.

БЕГАЮЩИЕ ГЛАЗА

Безостановочно бегающие зрачки могут быть не очень хорошим знаком. Например, если это *нистагм* — состояние, при котором зрачки постоянно и произвольно двигаются, обычно это касается обоих глаз — вверх, вниз, в стороны и даже по кругу. Это движение бывает эпизодическим (длится в течение нескольких минут или часов) и постоянным. Человек с *нистагмом* нередко не догадывается о том, что у него «бегающие глаза», — до тех пор, пока кто-то ему об этом не скажет или если сам не почувствует ухудшения зрения.

Нистагм, как и выпученные глаза, бывает проявлением базедовой болезни, а еще — признаком заболевания внутреннего уха, например *болезни Меньера* (см. главу 3), или сигналом о более серьезных нарушениях, например опухоли мозга или инсульте.

ЗНАКИ, КОТОРЫЕ ВИДИТЕ ТОЛЬКО ВЫ

«МУШКИ» ПЕРЕД ГЛАЗАМИ

У вас появлялись когда-нибудь перед глазами мелкие плавающие частички? Кажется, будто в глаз что-то попало, хотя вы ничего такого не чувствуете. Если потереть глаза, пытаясь убрать невидимую соринку, то «мушки» не пропадут или станет еще хуже. Потому что это не пылинки и не соринки. Скорее, нечто вроде помутнения или конденсата.

Плавающие частички могут быть в виде пятнышек, паутинки, волосинок, частиц пыли или крошечных насекомых, появляющихся в поле вашего зрения. Их нет на поверхно-

сти глаза, поэтому, пытаясь стереть их оттуда, вы терпите неудачу. Это мельчайшие составляющие стекловидного тела — наполнения глазного яблока, похожего на желе. Вероятно, «мушки» возникают, когда вы смотрите в упор на нечто яркое и светлое, например на белую стену или чистое ясное небо. Обычно плавающие частички пропадают через несколько секунд или минут, появляются и пропадают при повороте головы. Со временем люди просто перестают их замечать.

Вам надоедают «мушки»? Вы не одиноки, время от времени они появляются почти у каждого из нас. У людей с сильной близорукостью, а также у тех, кто перенес операцию на глазах, они бывают чаще. Такое видение обычно возникает впервые в подростковом возрасте и по мере созревания повторяется все чаще. Это происходит потому, что с годами стекловидное тело отодвигается от сетчатки. Мелкие гелеобразные крупички отделяются и плавают в поле зрения человека.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Если вдруг у вас что-то произошло со зрением, особенно когда контуры предметов начинают двоиться или расплываться, как можно скорее позвоните врачу или вызовите «скорую помощь». В случае травмы головы или лица данный симптом может сопровождать сотрясение мозга. Даже если никакого внешнего воздействия не было, необходим медицинский осмотр.

«Мушки» — очередной досадный признак старения. Но иногда они свидетельствуют о серьезных проблемах, особенно если их вдруг появляется намного больше, чем обычно, или они увеличиваются в размере, если вы замечаете их, глядя на светлую и на темную поверхность или в одну точку. Все это — ранние симптомы катаракты, воспаления, кровоизлияния и других опасных нарушений. Порой неожиданное появление «мушек» говорит о чем-то по-настоящему

му опасном — разрыве или отслоении сетчатки. В случае отслоения сетчатки требуется немедленное медицинское вмешательство, иначе угроза слепоты становится пугающе реальной.

ВСПЫШКИ

Вы когда-нибудь получали сильный удар по голове? Тогда, скорее всего, перед глазами появились вспышки или звезды, на медицинском языке называющиеся *фосфенами*. Они возникают, когда вы резко открываете или закрываете глаза, чаще всего в области периферического зрения, и остаются в течение нескольких секунд. Некоторые говорят, что они похожи на вспыхивающие звезды, другие описывают их как «дождь искр».

Состояние, при котором появляются вспышки в глазах, называется *фотопсией*. С ним часто сталкиваются студенты, писатели, те, кто поздно ложится спать или страдает бессонницей. *Фотопсия* наблюдается у тех, кто ударился головой, чихал или сильно тер глаза.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Увеличение числа вспышек — или вспышек вместе с «мушками» — может быть тревожным сигналом разрыва или отслоения сетчатки, а также сильного отслоения стекловидного тела — все эти изменения требуют немедленного медицинского вмешательства. И даже после лечения вспышки продолжают появляться еще в течение нескольких месяцев.

Редкие вспышки перед глазами бывают у всех, и в этом случае переживать не стоит. В основном это связано с возрастом. Но если они повторяются достаточно часто, можно предположить повышенное кровяное давление, особенно когда вспышки возникают при резком вставании. Они яв-

ляются предвестниками головных болей у тех, кто страдает от мигрени. Собственно говоря, это и есть самый распространенный спутник данного расстройства — *аура*, возникающая при спазме кровеносных сосудов головного мозга.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Результаты недавних широкомасштабных медицинских исследований показали, что женщины, страдающие мигренями, которым предшествует появление ауры, подвержены риску инсульта или инфаркта. Ученые пока не отследили ту же зависимость у мужчин.

Удивительно, у некоторых людей, страдающих от мигрени, появляется аура, но после не обязательно начинает болеть голова (мигрени не всегда сопровождаются головными болями). Помимо вспышек перед глазами, этот тип мигрени — *мерцающая скотома* (или *тихая мигрень*) — может стать причиной визуальных нарушений, тошноты или закупорки носового канала.

ФАНТОМНОЕ ЗРЕНИЕ

Одно дело — «мушки» и вспышки, но что делать, когда перед глазами появляются причудливые цветы, стаи летящих птиц, резвящиеся хорьки, которых на самом деле не существует? Не переживайте, это еще не значит, что вы сошли с ума. Скорее всего, мы говорим о классическом признаке *синдрома Чарльза Боннета* — состояния, при котором психически здоровые люди вдруг начинают видеть фантомные картины, разные формы визуальных галлюцинаций. У некоторых фантомы очень приятны — дети, животные, яркие зрительные паттерны и даже буколические сельские пейзажи. Видения могут длиться несколько секунд и возникать время от времени — раз в месяц, несколько раз в год.

Некоторые люди утверждают, что не только получают удовольствие от фантомных картин, но и могут менять их по своему желанию. Другие, напротив, испытывают сильный дискомфорт и даже страх, им кажется, что они теряют разум.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Синдром Чарльза Боннета получил свое название в честь впервые описавшего это состояние шведского натуралиста, жившего в XVIII веке. Его полуслепой восьмидесятилетный отец видел людей, птиц, кареты, здания и прочие предметы, которых не существовало в реальности. Однажды Боннет и сам столкнулся с фантомными видениями, когда у него стало падать зрение.

удовольствие от фантомных картин, но и могут менять их по своему желанию. Другие, напротив, испытывают сильный дискомфорт и даже страх, им кажется, что они теряют разум. Но, в отличие от людей с психическими расстройствами, те, кто наблюдает у себя синдром Чарльза Боннета, осознают, что их видения не настоящие. И они *никогда* не сопровождаются слуховыми галлюцинациями — основным признаком психических заболеваний.

Люди с фантомными видениями не теряют разум, но у них сильно падает зрение. Действительно, в большинстве случаев данное нарушение есть признак плохого или снижающегося зрения, а также других

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Говорят, знаменитый английский поэт XIX века лорд Теннисон страдал от ухудшающегося зрения, «мушек» и фантомных видений. «Эти животные... причиняют мне немало страданий, и с каждой неделей их становится все больше, я уже почти жду, когда совсем ослепну», — писал он в письме к своей тете.

проблем с глазами — глаукомы, катаракты и особенно — *возрастной дегенерации желтого пятна*. Это распространенное и серьезное глазное заболевание — одна из основных причин ухудшения и полной потери зрения у взрослых. В зоне риска находятся женщины, представительницы белой расы со светлыми глазами, курильщицы, а также люди, страдающие

ожирением. Заболевание является наследственным.

Фантомные видения часто встречаются у людей с ослабленным зрением — приблизительно у 10–40 %. Это явление

сравнивают с ложными ощущениями ампутированной конечности у людей, потерявших руку или ногу. Как будто с помощью несуществующих образов глаза, теряющие остроту, пытаются заместить образы исчезающие. Нередко справиться с этой ситуацией помогает простое улучшение домашнего освещения — и видения исчезают. Когда люди с прогрессирующим ухудшением зрения совсем перестают видеть, фантомные картины у них тоже пропадают.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Ниже перечислены признаки возрастной дегенерации желтого пятна:

- Нечеткие контуры
- Ухудшение зрения в ночное время
- Прямые линии кажутся волнистыми или искривленными
- Плохое центральное зрение или пустые пятна в поле видимости
- Трудности с запоминанием лиц
- Проблема с адаптацией в условиях приглушенного освещения
- Сложности с видением на расстоянии
- Ухудшение способности распознавать цвета
- Трудности при выполнении работы, связанной с мелкими деталями, например во время шитья или чтения
- Фантомные видения

Фантомные видения у людей с нормальным зрением могут быть предупреждением о развитии *болезни Альцгеймера*, *Паркинсона*, инсульте и других неврологических нарушениях. К сожалению, те, кто сталкиваются с таким явлением впервые, не спешат на прием к доктору, поскольку боятся диагноза — психическое расстройство, слабоумие или наркотическая зависимость. В результате они не получают вовремя необходимого лечения, которое помогло бы сберечь зрение, выявить и устранить причину данного состояния.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если у вас появились трудности с периферическим зрением, предметы, расположенные по бокам, «расплываются», это может быть признаком развивающейся глаукомы, ослабления функций сетчатки или даже приближающегося инсульта.

СВЕТОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Глядя на солнце, мы все зажимаем глаза — феномен, на медицинском языке называющийся *фотофобией*, в буквальном смысле означающий «боязнь света». Но если вы стали чаще жмуриться, не представляете свою жизнь без солнцезащитных очков, реагируете на свет, даже находясь в помещении, — все это может быть признаками опасных состояний. Светочувствительность чаще встречается у людей со светлыми глазами и у страдающих мигренями.

Фотофобия может быть отличительной чертой таких нарушений, как катаракта, отслоение сетчатки и *роговичная абразия*. Кроме того, реакцией на некоторые препараты — тетрациклин, диксициклин, белладонну и даже хинин, а также признаком дефицита витамина B2. Светочувствительность — еще один бесплатный «подарок» злоупотребляющим алкоголем, кокаином, амфетаминами или другими видами наркотиков.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Первая операция по удалению катаракты была проведена в V веке до нашей эры Сушрутой, отцом индийской хирургии и офтальмологии.

Иногда фотофобия служит сигналом серьезных, но поддающихся лечению нарушений — кори, повышенного кровяного давления и базедовой болезни, а также опасных для жизни — *менингита, энцефалита, ботулизма, бешенства и отравления*

ртутью. Но в таких случаях проявляются и другие, более заметные симптомы.

НОЧНАЯ СЛЕПОТА

Ночная слепота подкрадывается незаметно, и вдруг оказывается, что в ночное время суток нам трудно видеть то, что прячется в темноте. В данном случае ослабление зрения называется *гемералонией*, это еще один обычный, хотя и мешающий жить признак старения.

Ночная слепота — распространенный симптом катаракты, а также один из первых признаков дефицита витамина А (ретинола), ведущего к повреждению сетчатки и пересыханию роговицы.

Но если ночная слепота возникает в молодом возрасте, это может быть признаком генетического изменения — *пигментного ретинита*, заболевания сетчатки, которое в некоторых случаях приводит к серьезным нарушениям зрения.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В Древнем Египте для лечения ночной слепоты в пищу употребляли печень. Исследования, проведенные тысячи лет спустя, доказали, что в печени содержится большое количество витамина А. Ученые обнаружили, что витамин А действительно замедляет развитие *пигментного ретинита*.

ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТООЩУЩЕНИЯ

Те, кто употребляет ЛСД или другие галлюциногены, а также люди с похмелья довольно часто видят вещи в странных цветах. Но если вы не имеете никакого отношения к наркотикам, то искажение цветового восприятия предметов — известное на медицинском языке как *хроматопсия* — может быть ранним признаком диабетического заболевания глаз. Даже небольшое изменение уровня содержания сахара в крови иногда вызывает нарушения визуального восприятия. В случае подтвержденного диагноза — диабета — цветовое искажение усложняет процесс самостоятельного мониторинга уровня сахара в крови при использовании окра-

шенных полосок, которые опускают в мочу. Так что есть еще один повод сказать торту «нет».

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Очень часто спортсмены-диабетики ощущают явные изменения в восприятии цвета после напряженных тренировок или игр. Это вполне может быть ранним признаком диабетического заболевания глаз.

Если большинство предметов, на которые вы смотрите, приобретает желтый оттенок, вероятно у вас один из типов

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Бытует мнение, будто обилие желтого цвета в картинах Ван Гога «Звездная ночь» и «Подсолнухи» — это результат воздействия дигиталиса, который он принимал от маний и эпилепсии. Дигиталис, изготавливаемый из наперстянки, на протяжении многих веков используется в качестве средства против тревожности, маний, конвульсий и заболеваний сердца.

хроматопсии под названием *ксантопсия*. Ксантопсия предупреждает вас о развивающейся желтухе, вызванной серьезным заболеванием печени. Если вы принимаете дигиталис (лекарство, обычно прописываемое для лечения некоторых болезней сердца) и вдруг стали видеть объекты в желтом цвете, да еще и с неким ореолом вокруг, возможно, это предупреждение об отравлении дигиталисом. Необходимо немедленное ме-

дицинское вмешательство, поскольку это состояние чревато сердечной недостаточностью, кардиоаритмией и является смертельно опасным.

Если ваш партнер-мужчина, всегда смотревший на жизнь сквозь розовые очки, вдруг начинает жаловаться на то, что теперь все предстает в каком-то голубоватом, грустном цвете, возможно, дело не в том, что он находится в состоянии депрессии. Кто знает, а вдруг он принимает слишком много стимуляторов, гарантирующих удовольствие. Когда мужчи-

на видит предметы в легкой голубоватой дымке, что нередко сопровождается повышенной цветочувствительностью, мы говорим об одном из распространенных побочных эффектов употребления виагры, сиалиса или левитры, применяющихся для лечения сексуальных расстройств.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если вы лечитесь от функциональных сексуальных расстройств и вдруг перестали видеть на один или оба глаза, немедленно прекратите прием лекарства и как можно скорее обратитесь к врачу. Возможно, это признак *неартериальной ишемической оптической невропатии* — состояния, которое может привести к слепоте. Мужчины с заболеваниями сетчатки или другими нарушениями органов зрения должны избегать подобных препаратов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Некоторые из описанных выше знаков требуют немедленного медицинского внимания, другие — нет. Но если у вас есть сомнения — лучше посетите офтальмолога как можно скорее. В том случае, когда речь идет о боли, изменениях в зрительном восприятии (особенно в сопровождении тошноты и рвоты) или же постоянных вспышках света, немедленно обратитесь к доктору. Ну и в каком бы состоянии ни были ваши глаза, не забывайте регулярно проверять зрение — профилактический медосмотр нередко помогает сохранить правильную функцию глаз и устранить разные типы медицинских проблем. Это особенно важно для диабетиков. Далее приведен список специалистов, которые могут диагностировать и лечить заболевания глаз:

- ❖ **Офтальмолог:** врач, специализирующийся на диагностировании и лечении глазных болезней и функциональных нарушений.

- ✧ **Оптометрист:** хотя и не является врачом с высшим образованием, но специализируется на проблемах зрения и прописывает соответствующие средства — очки, контактные линзы, специальные тренажеры и лечение. Оптометристы могут распознать глаукому, катаракту, дегенерацию желтого пятна и назначить препараты от целого ряда заболеваний.
- ✧ **Оптик:** также не является терапевтом, но подбирает подходящие очки и предлагает другую оптическую помощь в соответствии с назначениями офтальмолога и оптометриста.



ПРИСЛУШАЙСЯ К СВОИМ УШАМ

У тебя свисают уши?
И болтаются туда-сюда?
А можешь завязать их
в узел?
Или сделать из них лук?

*Популярная детская
песенка*

Уши кажутся забавными не только детям. Большинство из нас относятся не очень серьезно к собственным ушам, по крайней мере к внешней их части. Действительно, это одна из самых странных внешних черт

человека. Тысячи лет люди пытаются исправить некрасивые или деформированные уши, для этого даже прибегают к хирургической помощи. С другой стороны, раз люди постоянно пытаются их подкорректировать, значит, важность ушей стали осознавать очень давно. Уши занимают свое место в мифологии и религии. Древние египтяне, например, считали, что через ухо к человеку попадает дыхание жизни. Они верили, что «воздух жизни» входил в правое ухо, а «воздух

смерти» выходил через левое. Как и представители многих других культур, жители Древнего Египта издавна прокалывали уши, полагая, что металл убережет тело от злых духов.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



У самой древней из обнаруженных на земле мумий возрастом предположительно в 5000 лет были проколоты уши, и размер отверстий в мочках достигал приблизительно двух с половиной сантиметров в диаметре. Ее нашли в 1991 году в Австрии, в глетчере.

Спустя многие века моряки стали делать отверстия в мочках ушей в полной уверенности, что это улучшает зрение.

Ухо выполняло важную символическую роль в раннем христианстве. Считалось, что Мария зачала Иисуса именно через ухо, «услышав слово Божье». На многих христиан-

ских полотнах изображен маленький Иисус, нисходящий с небес в ухо Марии.

Нет ничего удивительного в том, что уши обрели столь символическое значение. Без них мы бы не слышали музыку, голоса любимых или звуки, предупреждающие об опасности. Мы все знаем, какую важную роль в восприятии звука играет внутреннее ухо. А вот от внешней части слухового органа — ушной раковины — якобы ничего не зависит, хотя она усиливает способность человека направлять звуковые волны во внутренний слуховой проход. Тем не менее ушная раковина выполняет не только функцию распределителя звуковой волны, но и может многое рассказать о состоянии здоровья человека.

ЗНАКИ, КОТОРЫЕ ЗАМЕТНЫ ОКРУЖАЮЩИМ

КРАСНЫЕ УШИ

Глядя на человека с ярко-красными ушами, мы предполагаем, что он чем-то сильно смущен. Возможно, так и есть. Когда мы краснеем, уши, а также лицо и другие видимые

части тела вдруг становятся малиновыми. Но красные уши иногда служат подсказкой: пора уходить с солнца. Поскольку уши — выступающая часть тела, они и обгорают раньше.

Красные уши могут предупредить о серьезном инфекционном заболевании уха или кожи — псориазе или розацеа (см. главу 9). Они также сигнализируют о состоянии, которое так и называется — *синдром красного уха*, при котором одно ухо становится красным, горит и иногда болит. Причиной такого состояния могут стать совершенно на первый взгляд невинные действия — прикосновение к уху, поворот шеи,

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Первая пластическая операция была проведена в 600 г. до н. э. индийским хирургом Сушутрой. Из части мягких тканей, взятых со щеки пациента, он сформировал и пришил недостающую мочку уха.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



На статуях римского императора Адриана (76–138 гг. н.э.) на обоих ухах отчетливо видны складки. Историки отмечают, что у него случались частые носовые кровотечения — распространенный признак повышенного кровяного давления. Предполагается, что император умер от сердечного приступа, вызванного высоким давлением.



Анатомия уха

жевание, чихание или кашель. Чаще всего данный синдром встречается у детей и молодых людей, но, несмотря на возраст, нередко ассоциируется с мигренью, головными болями, поражающими именно ту сторону, на которой находится красное ухо.

СКЛАДКА НА МОЧКЕ УХА

Если, глядя в зеркало, вы заметили диагональную складку на мочке уха, возможно, это признак того, что вы слишком долго спали на этом боку или заговорились по телефону. Но у тех, у кого эта складка не разглаживается, может быть повышен риск заболевания ишемической болезнью сердца или диабетом. Данная особенность является наследственной, и у мужчин встречается чаще, чем у женщин.



Складка
на мочке уха

С тех пор как в 1973 году С. Т. Франк обнаружил связь между сердечными заболеваниями, диабетом и *диагональной складкой на мочке уха* — знаком Франка, — вокруг этого наблюдения не утихали научные споры. И некоторые последние исследования доказали его правдивость.

УШИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ФОРМЫ

Обычно уши неправильной формы — это врожденная особенность. И хотя чаще всего речь идет лишь о косметическом недостатке, деформация ушей может свидетельствовать о наследственном заболевании или функциональных нарушениях. Среди них болезнь Дауна, синдром хрупкости Х-хромо-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Млекопитающие (в том числе люди) — единственные из живых существ, чьи уши представляют собой хрящевую структуру, а не просто складки кожи.

сомы — намного более серьезные, чем просто некрасивая форма ушей.

Странная форма ушей бывает не только врожденной, но и приобретенной, как, например, в случае деформации ушной раковины после ударов, повторявшихся травм — так называемое *ухо боксера*. Это состояние встречается не только у профессиональных спортсменов. Любой человек, переживший серьезный толчок в ухо, может обнаружить у себя такое неприятное изменение. Резкий удар провоцирует формирование тромбов вокруг уха или прямо в хрящевой ткани. Если незамедлительно не оказать медицинскую помощь, то ухо навсегда остается деформированным.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Уши человека (так же, как и нос) растут на протяжении всей жизни.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



«Ухо боксера» у спортсмена может быть красноречивым признаком физического насилия (например, супружеского).

ИЗБЫТОК УШНОЙ СЕРЫ

Что такое ушная сера, известно всем, — это липкая субстанция, иногда с неприятным запахом, образующаяся внутри уха. В основном она состоит из определенного типа воска и кожного сала, не говоря уже о других компонентах, среди которых — отмершие клетки кожи и еще более сорока веществ. На самом деле существует два генетически обусловленных вида ушной серы — сухая и влажная.

Если вы периодически обнаруживаете следы ушной серы на подушке, скорее всего, ваши уши сами себя очищают. Ушная сера защищает внутреннюю часть уха от воды, грибка и целой армии микробов. Она задерживает снаружи пыль и грязь, попадающие в ушную раковину, или случайно

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

У представителей европеоидной и негроидной расы ушная сера обычно влажная, липкая, коричневого цвета. У индейцев и азиатов она сухая, крошащаяся, серого или бежевого оттенка. У женщин, принадлежащих к этим этническим группам, но с влажной ушной серой, повышен риск заболевания раком груди. Исследования показали, что среди японок с влажной, как у европейских женщин, ушной серой чаще встречается рак груди, чем у их соотечественниц с присущей азиатам сухой ушной серой.

залетевшее насекомое и других нежелательных «гостей». Но если в вашем рационе очень мало жиров, то количество ушной серы иногда резко увеличивается.

Избыток серы бывает у тех, кто слишком тщательно и часто чистит уши. Парадоксально, но, пытаясь сделать уши идеально чистыми, вы способствуете тому, что они еще сильнее забиваются этим липким веществом. А засовывая в ухо движущийся предмет — ватную палочку или даже палец, — вы рискуете повредить барабан-

ную перепонку и занести опасные бактерии, вирусы либо грибок.

ЗНАК «СТОП»

Если вы где-то услышали, будто ушные свечи или ушные конусы — отличные приспособления для удаления серы, не торопитесь пробовать их на себе. Последние исследования опровергли данную теорию. Ушная свеча — ушной конус — помещается обернутым ватой концом в ухо, а второй конец поджигается. Такое средство может не только повредить внутреннее ухо, но и привести к ожогу ушной раковины или лица. Судя по некоторым опытам, применение ушных свечей может даже усугубить проблему — тающий свечной воск попадал в ухо.

ЖИДКИЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ УХА

Жидкостью, вытекающей из носа, никого из нас не удивишь. И совсем другое дело, когда нечто начинает сочиться из уха.

Как и в случае с ушной серой, жидкие выделения — *оторея* — появляются тогда, когда ухо само себя чистит.

Но такой дренаж может сигнализировать о различных состояниях, которые без надлежащего лечения могут перерасти в серьезную проблему. Например, выделение жидкости без каких бы то ни было болезненных ощущений иногда сопровождается инфекции дыхательных путей, бактериальное, вирусное или грибковое заражение уха.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Если вы заметили кровь в выделениях из уха, немедленно обратитесь к врачу или в «скорую помощь». Это может быть симптомом опухоли внешнего или среднего уха. У тех, кто недавно перенес операцию на голове или получил удар, существует опасность истечения спинно-мозговой жидкости, а это опасно для жизни.

Если выделения из уха желтого цвета, похожи на гной, с запахом или без, вероятно, мы имеем дело с поврежденной барабанной перепонкой или хронической инфекцией среднего уха — *хроническим отитом*. Инфекции среднего уха могут привести к потере слуха, образованию ушных полипов, *холестеатоме* (киста в среднем ухе) или *мастоидиту* (серьезному инфицированию костной структуры за ухом). Исход неизлеченной *холестеатомы* и *мастоидита* весьма печален — смертельно опасное заболевание менингит.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Оскар Уайльд всю жизнь мучился ушными инфекциями. После освобождения из тюрьмы он перенес операцию на ухе — оказалось, ему нужно было удалить холестеатому. К сожалению, спустя несколько недель он умер от менингита. По иронии судьбы, именно его отец сэр Уильям Уайльд — ведущий специалист по лечению ушных и глазных болезней — изобрел хирургический способ избавления от мастоидита и холестеатомы. Эта процедура по сей день известна как «надрез Уайльда».

ЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ТОЛЬКО ПОЧУВСТВОВАТЬ

ЗУД В УШАХ

Когда чешется там, куда не можешь добраться, можно просто сойти с ума. Зуд в ушах — это еще одно из проявлений таких кожных заболеваний, как экзема или псориаз. А также признак того, что вы слишком часто и тщательно чи-

стите уши, оставляя их сухими и незащищенными от проникновения бактерий извне. Собственно говоря, это еще может означать и недостаточную выработку серы.

Зуд в ухе может быть ранним признаком *внешнего отита*, или «уха пловца», — бактериальной инфекции или наличия грибка во внешней части уха. По мере развития этого заболевания могут появиться жидкие выделения желтовато-

го цвета, иногда с неприятным запахом, и сопровождаться болевыми ощущениями. Хотя название «ухо пловца» звучит вполне безобидно, без надлежащего лечения это состояние иногда переходит в чрезвычайно болезненное и смертельно опасное — *злокачественный внешний отит*, воспаление кости.

ЗАБИТЫЕ УШИ

Вы когда-нибудь испытывали такое ощущение, будто ваши уши набиты ватой? Те, кто летал на самолете, скорее всего, с ним знакомы. Да, этот признак так и называется «самолетное ухо» или *баротравма*, причина его возникновения — резкая смена давления (обычно вследствие увеличения или уменьшения высоты). «Самолетное ухо» часто бывает у лет-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В качестве средства для лечения инфекций среднего уха древние египтяне использовали смесь из буры, утиного жира и коровьего молока. Гиппократ считал грудное молоко наилучшим лекарством для таких случаев. Он также советовал пациентам употреблять сладкое вино, избегать солнца, ветра и задымленных комнат.

чиков, альпинистов, поклонников «американских горок» и подводного плавания.

То же самое ощущение возникает, когда ухо в буквальном смысле забито — излишками серы, кусочками ватного тампона или случайно залетевшего насекомого. В более серьезных случаях такой признак означает наличие инфекции среднего уха, воспаление височно-нижнечелюстного сустава или холестеатому. Заложенные уши являются симптомом *болезни Меньера*, нарушения работы внутреннего уха, которое вызывает периодические приступы головокружения, потерю слуха и звон в ушах. То же самое человек испытывает при отосклерозе — дегенеративном заболевании, поражающем кость и внутреннее ухо.

ЗВОН В УШАХ

Вы слышите музыку, когда на самом деле поблизости нет никаких источников звука? Вероятно, это *тиннитус* — звон в ушах. Название данного состояния произошло от латинского слова тиннитус — «звенеть, как колокольчик». Некоторые люди, страдающие тиннитусом, слышат пульсирующие звуки — свист, рев и

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Рисунок ушной раковины, как и отпечатки пальцев, у каждого человека уникален. Почти за сто лет до того, как было открыто это свойство кожи на пальцах, Йохан Каспар Лаватер (1741–1801), шведский теолог и физиогномист, впервые попытался классифицировать людей по форме их ушных раковин. С тех пор судебная медицина периодически возвращается к отоморфологии (изучению формы внешнего уха) с целью идентификации преступников. «Отпечаток уха» все еще иногда является уликой — хотя не очень убедительной — в американских судах.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Физиогномисты XIX века считали, что по форме и размеру ушей можно вычислить потенциальных преступников. Чезаре Ломброзо (1835–1909), знаменитый итальянский криминалист своего времени, писал, что «уши необычного размера, слишком маленькие или оттопыренные, как у шимпанзе, являются отличительной чертой преступника».

даже стрекотание сверчка. У кого-то звон раздается в обоих ушах, у других — только в одном. Эти звуки могут быть немного надоедливými или сводить с ума, появляться во время работы, просмотра телевизора, езды за рулем, сна и секса.

В зависимости от причины появления тиннитуса, это состояние может быть временным, хотя многих людей оно сопровождает всю жизнь. Для некоторых звон в ушах — еще один раздражающий признак наступления старости. У пожилых людей потеря слуха нередко сопровождается звоном в ушах.

ЗНАК «СТОП»



Иногда в борьбе с тиннитусом помогает своеобразный «обман». Например, вы пытаетесь уснуть, но звон в ушах становится отчетливее, включите тихую музыку или поставьте рядом с кроватью тикающие часы. В некоторых случаях упражнения на концентрацию внимания и расслабление бывают весьма действенными.

Если ваши музыкальные предпочтения склоняются в сторону музыки в стиле «тяжелый рок», звон в ушах иногда говорит о том, что вы включаете ее слишком громко.

Так же как и ощущение заложенности в ушах, звон может быть вызван избыточным образованием ушной серы или наличием инородного тела внутри — кусочка ваты или насекомого.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Средневековые художники использовали ушную серу в качестве связующего материала для красок. Смесь ушной серы со всевозможными пигментами позволяла украшать манускрипты.

Иногда звон в ушах — это реакция на какой-то продукт питания или напиток, например алкоголь и кофеин, медикаменты, особенно аспирин и другие нестероидные противовоспалительные средства, а также на некоторые виды антибиотиков.

Тиннитус может появиться в результате инфицирования уха или носа, отосклероза или болезни Меньера. Такой признак нередко означает существование каких-то других нарушений в организме, не связанных с органами слуха, в том числе аллергии, анемии, гипотиреоза, повышенного кровяного давления, атеросклероза и даже травмы головы. Реже это сигнал опасного заболевания — опухоли мозга или *аневризмы* мозга — ослабления стенок кровеносных сосудов, приводящего к инсульту.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если у вас повторяются перечисленные ниже симптомы, возможно, это болезнь Меньера:

- Потеря слуха
- Головокружение
- Звон в ушах
- Ощущение давления или забитости в ушах

СЛУШАЙ СВОЕ СЕРДЦЕ

Иногда кажется, будто мы слышим биение собственного сердца. Многие из нас замечают этот звук лежа в кровати, ухом на подушке. Совершенно нормальное явление, хотя и не очень приятное, иногда мешающее уснуть, не говоря уже о том, что может просто вывести из себя. Но некоторые люди слышат пульсацию не только когда лежат. *Пульсирующий тиннитус* (или *объективный тиннитус* — звук, распознаваемый даже во время медицинского осмотра) может быть признаком сосудистых нарушений, шумов в сердце, высокого давления или склерозирования кровеносных сосудов сердца или шеи.



ЦИТАТА

Природа дала нам один язык, но два уха, поэтому мы можем услышать вдвое больше, чем сказать.

Эпитект, Фрагменты, VI, V век до н. э.

ПОВЫШЕННАЯ СЛУХОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Вы замечали, что голос вашей свекрови (или тещи) не только раздражает, но еще и звучит невыносимо громко? Скорее всего, в этом нет ее вины, особенно если другие голоса и повседневный шум тоже доставляют вам настоящие мучения. Вполне вероятно, что у вас наблюдается классический пример повышенной слуховой чувствительности (*гиперакузия*) — довольно редкое нарушение, наблюдающееся приблизительно у одного из 50 000 человек. Чувствительность к звукам иногда бывает предвестником тиннитуса. Парадоксально, но нередко люди с ослабленным слухом становятся гиперчувствительными к определенного рода звукам.

Гиперчувствительность к шуму иногда является реакцией на употребление заменителя сахара — аспартама, а

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Бетховен в возрасте 27 лет не только начал терять слух (скорее всего, по причине отосклероза), но и страдал от повышенной чувствительности к шуму и от звона в ушах. К тому моменту, когда ему исполнилось пятьдесят, Бетховен уже полностью оглох. Но еще в течение нескольких лет продолжал писать музыку.

также на некоторые антибиотики, анальгетики и антигистаминные препараты. Она может сигнализировать о *дефиците магния*. Некоторых людей, перенесших травму головы или шеи, находящихся в депрессии или испытывающих *посттравматический синдром*, начинают раздражать обычные звуки. Повышенная чувствительность к звукам может возникнуть при различных заболеваниях — хронических инфекциях

уха, некоторых аутоиммунных нарушениях, *болезни Лима*, *параличе Белла* — разновидности лицевого паралича.

ИЛЛЮЗИЯ ГРОМКОГО ЗВУКА ВО ВРЕМЯ СНА

Иногда вы вдруг вскакиваете среди ночи из-за того, что услышали какой-то грохот или взрыв, тогда как больше его

никто не слышал. Похоже, этот шум раздался только у вас в голове. Если такая ситуация периодически повторяется, вероятно, вам пришлось столкнуться с редким, но на самом деле существующим состоянием — *синдромом взрыва в голове*. Люди, страдающие от него, часто просыпаются в ужасе от громкого звука вскоре после того, как уснули. Врачи не знают, от чего так происходит, почему взрослые, обычно пожилые люди, сталкиваются с этой проблемой. К счастью, вам не нужно будет вечно прятаться под одеялом, поскольку эти взрывы обычно прекращаются через несколько недель или месяцев. Так что, хотя этот знак может казаться самым ужасным, по правде говоря, он совершенно безобиден. Главное, что он не связан ни с какими медицинскими нарушениями.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Иногда во время экзаменационной недели студенты жалуются на гиперчувствительность к звукам. И это не всегда означает, что они пытаются симулировать и увильнуть от учебы. Обостренная слуховая реакция появляется вследствие употребления слишком большого количества диетических газированных напитков, содержащих аспартам.

ЗВУКИ, КОТОРЫХ НЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ

Если вы ни с того ни с сего начинаете слышать песню, которая нигде не звучит, можно испугаться не на шутку. Вам, вероятно, известно, что один из главных признаков шизофрении — посторонние голоса или *слуховые галлюцинации*. Это явление сопутствует и другим серьезным нарушениям, например, деменции с *тельцами Леви* или деменции при болезни Паркинсона. Пока не известно, виноваты ли эти неврологические расстройства или другие аналогичные про-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



В ухе находится самая маленькая косточка человеческого организма. Она называется *стремечком*, ее размер равен половине рисового зернышка.

блемы в появлении слуховых галлюцинаций или же причина кроется в приеме медицинских препаратов для лечения этих заболеваний.

ПОСТЕПЕННАЯ ПОТЕРЯ СЛУХА


В последнее время вы постоянно переспрашиваете: «Что?» Родные недовольны, поскольку вы слишком громко включаете телевизор? Потеря слуха у большинства людей наступает постепенно. У пожилых этот тип тугоухости называется *пресбиакузисом* — нарушение, встречающееся приблизительно у 75 % людей старше 60 лет, и чаще у мужчин, чем у женщин. Потеря слуха может медленно прогрессировать, пока вы начнете замечать, что все чаще следите глазами за губами собеседника, чтобы понять, что он говорит, чем прислушиваетесь к звукам его речи.

Люди с *пресбиакузисом* обычно теряют слух неравномерно и хуже воспринимают звуки высокой частоты. К счастью, это заболевание редко приводит к полной глухоте.

Потеря слуха бывает не только у стариков. Постепенное ослабление аудиовосприятия случается и у молодых людей, и нередко является признаком отосклероза. Это состояние

иногда начинает развиваться в подростковом возрасте и является одной из самых распространенных причин ухудшения слуха у молодежи. Белые молодые женщины среднего класса находятся в зоне риска, поскольку *отосклероз* может быть спровоцирован гормональными изменениями во время беременности. Хотя обычно это заболевание поражает оба уха, иногда страдает только одно, особенно у мужчин. Ученым

ЦИТАТА



Какое унижение, когда кто-нибудь из стоящих рядом со мной слышит звуки флейты, играющей где-то вдали, или песню пастуха, а я ничего не слышу. Я ничего не слышу. Такие случаи повергают меня в отчаяние, еще немного — и я бы свел счеты с жизнью, и только искусство удерживает меня здесь.

Людвиг ван Бетховен,
цитата из письма к брату, 1802

пока не удалось выяснить природу болезни, хотя считается, что она передается по наследству.

Постепенная потеря слуха может быть предупреждением — вы трудитесь или развлекаетесь в слишком шумных местах. Посещение ресторанов с громкой музыкой, работа на производстве с уровнем шума, превышающим 85 децибел, — этого вполне достаточно, чтобы со временем вы ощутили ухудшение слуха. Для сравнения: уровень звука двигателя реактивного самолета составляет 140 децибел, а шум на рок-концерте может достичь всех 150.

Кроме того, медленно прогрессирующая глухота бывает признаком различных нарушений здоровья, например *гипотиреоза, ревматоидного артрита, диабета* и заболеваний почек. Ослабление функций одного уха, особенно если при этом появляется звон в ушах и головокружение, может оказаться симптомом *акустической невралгии* — опухоли нерва, контролирующего слух; она не злокачественна, но является серьезной угрозой здоровью и жизни.

ВНЕЗАПНАЯ ПОТЕРЯ СЛУХА

Если вдруг, проснувшись утром, вы обнаруживаете, что почти не слышите пения птиц за окном или шума и криков детей, спорящих за завтраком, возможно, с вами случилось то, что называется внезапной потерей слуха при нарушении

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Мужчин часто обвиняют в том, что они не слушают своих жен и подруг.

Этому факту есть научное обоснование. Согласно исследованиям, мужчины действительно слышат хуже женщин. Кроме того, ученые сделали следующий вывод: у темнокожих взрослых слух лучше, чем у белых.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 1960–70-е годы большой популярностью пользовались громкие рок-концерты. В новом тысячелетии основными виновниками ширящейся эпидемии глухоты врачи называют МРЗ-плееры.

функции чувствительного нерва, или *внезапной глухотой*. Обычно это состояние развивается за 72 часа или меньше. Один из трех человек с симптомом внезапной глухоты

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Известные рок-музыканты, чей слух ухудшился после многих лет игры и прослушивания очень громкой музыки, объединились в организацию «HEAR — Hearing Education and Awareness for Rockers», таким образом они пытаются обратить внимание общественности на опасность, которую представляют собой децибелы, а также помогают практическими советами тем, кто хочет сохранить способность слышать.

просыпается оглохшим на одно ухо. Первый признак ухудшения слуха — звон в ушах или навязчивое звучание популярной песенки.

Этот тип потери слуха наиболее распространен среди людей в возрасте до 60 лет и часто сопровождается головокружением. Слух возвращается в 30% процентах случаев и несколько улучшается еще у трети пострадавших. К сожалению, еще одна треть пациентов с этим симптомом так и не слышат на одно ухо. Внезапная потеря слуха может быть признаком

нескольких серьезных заболеваний ушей, в том числе болезни Меньера и акустической невромы, или же сигналом аутоиммунного заболевания ушей — воспалительного процесса, при котором происходит сбой в иммунной системе и организм начинает атаковать клетки во внутреннем ухе. Нередко люди с этим состоянием помимо потери слуха ощу-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Еще два повода для того, чтобы бросить курить: среди людей, страдающих от потери слуха, 70% курильщиков, а живущие рядом с ними в два раза чаще испытывают проблемы с ушами, чем те люди, в окружении которых нет курящих.

щают головокружение, нарушение координации, тиннитус или ощущение заложенности уха.

Внезапная потеря слуха может указывать на серьезные системные нарушения, например на рассеянный склероз, *серповидно-клеточную анемию*, бактериальную или вирусную инфекцию, волчанку и рак.

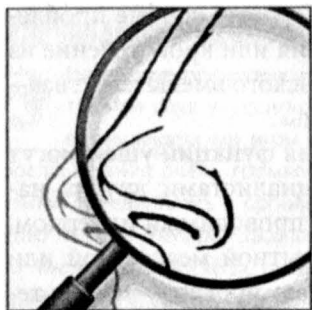
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знаки, которые подает нам тело через уши, нередко остаются незамеченными, в то время как в других частях и органах они проявляются намного ярче. Помните, любые проблемы со слухом, необычные выделения или кровотечение из уха требуют немедленного медицинского вмешательства — звонка врачу или в «скорую помощь».

Многие из признаков нарушения функций ушей могут быть выявлены и вылечены специалистами других направлений. Медицинский осмотр, проводимый интерном, терапевтом, семейным врачом, опытной медсестрой или помощником врача, должен включать проверку ушей и тестирование слуха в соответствии с вашим возрастом.

Так как наши уши тесно связаны с другими органами чувств, многие специалисты в этой сфере умеют диагностировать и лечить заболевания носа и горла. Вот список докторов и специалистов, которые вам потребуются для проверки состояния ушей.

- ✧ **Отоларинголог:** доктор, специализирующийся на диагностировании и лечении заболеваний и нарушений уха, горла и носа.
- ✧ **Отологист** (*специалист по ушным болезням*): отоларинголог, специализирующийся на лечении болезней уха.
- ✧ **Аудиолог:** профессионал, подготовленный для тестирования и лечения проблем со слухом. Он подбирает необходимый в данном случае способ лечения и предлагает способы реабилитации.



ВАШ НОС ЗНАЕТ

Он огромный! ...Но знаете,
я горжусь тем, что у
меня такой отросток.
Все знают, что большой
нос — показатель
души любезной,
доброй и благород-
ной...
свободомыслящей,
смелой...

*Популярная детская
песенка*

*Эдмон Ростан,
«Сирано де Бержерак»,
1897*

В истории человечества носу всегда придавалось огромное значение. Почти во все времена и в разных культурах люди пытались задобрить и усмирить своих богов, святых и даже демонов с помощью благовоний. В Библии носу также отводится не последнее место — в Книге Бытия говорится о том, что Бог создал человека, вдохнув «душу жизни» в ноздри Адама. Еще один момент — Иаков попросил Господа послать людям знак, чтобы те поняли, что смертельно больны, и успели

покаяться перед смертью. Просьба Иакова была удовлет-

ворена: человек узнал, что такое чихать. Не удивительно, ведь древние израильтяне считали чиханье предвестником серьезной болезни. С другой стороны, Аристотель и его соотечественники полагали, что чихать — это хороший знак.

Наши предки, не чуждые эстетики, знали цену красивому носу. Записи на папирусе, касавшиеся проводимых в Древнем Египте косметологических процедур для носа, относятся к третьему тысячелетию до нашей эры. В 600 г. до н.э. индийский хирург Сушрута усовершенствовал технику, пользовавшуюся невероятной популярностью, поскольку в те времена действовало бесчисленное количество жестоких разбойничьих банд, не только грабивших, но и издевавшихся над своими жертвами, отрезая им носы. Кроме того, в те старые добрые времена отсечение носа (а также гениталий) было распространенным видом наказания неверных супругов.

В более позднем историческом периоде нос обрел сексуальный контекст. Во времена Фрейда считалось, что нос символизирует мужские или женские гениталии, в зависимости от того, кто являлся автором очередной теории. Красота и особенности характера во многом определялись согласно размеру и форме носа человека. В XVIII и XIX веках некоторые псевдоученые, например физиогномисты, могли составить портрет и описать моральный облик человека на основе формы его носа, ушей и других видимых частей тела.

Джордж Джейбет, английский физиогномист, пошел еще дальше. В своей книге «Носология, или Введение в класси-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В XIX и начале XX века крупные носы считались признаком сексуальной озабоченности и частой мастурбации. Некоторые врачи делали операции на носу — и мужчинам, и женщинам, — если те считались распущенными. Даже Фрейд рекомендовал подобные операции некоторым из своих пациенток. Нужно заметить, ученые определили, что нос, подобно пенису и клитору, во время сексуального возбуждения действительно увеличивается.

фикацию носов» (1848) он писал, что форма носа определяется уровнем сознания. Он предложил деление носов на

ЗНАК ВРЕМЕНИ

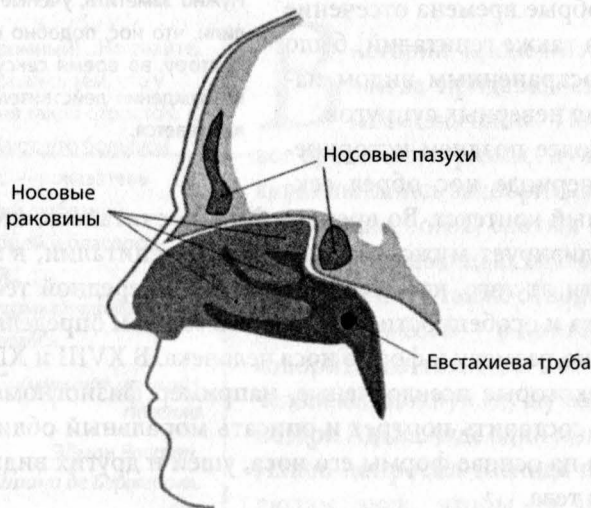


К сожалению, учение Джейбета, равно как и предположения других физиогномистов, воспринималось довольно серьезно и стало одним из столпов расистской теории, распространившейся в нацистской Германии и во многих других местах.

шесть категорий, каждой из которых присущи свои моральные и эстетические характеристики. Сейчас многие считают, что Джейбет, издавший свою книгу под женским псевдонимом (Иден Варник), написал ее в шутку.

Наши носы играют роль не только в том, как мир относится к нам, но и в том, как мы относимся к миру. В конце концов,

именно благодаря носу мы иногда можем остановиться и понюхать розы. Кроме того, запах и вкус связаны очень тесно, поэтому нос позволяет нам в полной мере насладиться излюбленными блюдами и напитками.



Анатомия носа

Иногда нос может учуять опасность. То, что чувствует или не чувствует наш нос, а также то, что из него выходит, может многое поведать о внутреннем состоянии тела человека. И подсказкой может послужить даже внешний вид носа.

ЗНАКИ, КОТОРЫЕ ЗАМЕТНЫ ОКРУЖАЮЩИМ

КРАСНЫЙ НОС

Глядя на красные носы, дети вспоминают о клоунах, деду Морозе или о Рудольфе — олене Санта-Клауса, а для большинства взрослых это чаще бывает признаком солнечного ожога, аллергии или простуды. Красный нос также может предупреждать о *розаце* — состоянии, при котором кожа имеет нездоровый красный цвет (см. главу 9). Иногда такое внешнее проявление свидетельствует об алкоголизме. Спиртные напитки способствуют расширению кровеносных сосудов, поэтому кожа приобретает красноватый оттенок.

НОС КАРТОШКОЙ

Многие из нас воспринимают большой красный шаровидный нос как признак алкоголизма, и это может быть правдой. Но и среди убежденных трезвенников вы найдете немало людей с подобным признаком, в медицине известным как *ринофима*, или *шишковидный нос*. Один из современных комедийных актеров В. С. Филд мог бы стать иллюстрацией данного состояния, проявляющегося исключительно у мужчин в возрасте после 40. На самом деле шишковидный нос — это запущенная, хотя и редко встречающаяся, форма розацеи.

У людей с подобными изменениями наблюдаются и другие признаки — например, утолщение кожи носа. При

ЗНАК ВРЕМЕНИ



У Чарльза Дарвина был нос картошкой. Именно поэтому он в буквальном смысле упустил корабль на Галапагосские острова во время работы над своей теорией эволюции. Капитан судна мистер Бигл был последователем знаменитого физиогномиста Лаватера. Дарвин написал в своей биографии, что капитан «усомнился, может ли человек с таким носом, как у меня, обладать достаточной энергией и настойчивостью, необходимой для подобного путешествия».

этом увеличивается количество слезных желез в носу и кожа становится жирной, блестящей, с желтоватым оттенком.

С медицинской точки зрения нос картошкой не представляет никакой опасности, хотя его неприглядный внешний вид может стать причиной психологических комплексов и проблем в общении. В этом случае одним из средств становится пластическая хирургия, но *ринофима* иногда развивается повторно.

СКЛАДКА НА НОСУ

Вы обращали внимание на людей со складкой на переносице? В некоторых случаях мы имеем дело с серьезной назальной аллергией, так называемым «аллергическим салютом».



ЦИТАТА

В самой фразе — джентльмен с курносый носом — содержится противоречие.

Эдгар Алан По

Страдающие от аллергии — особенно те, у кого это состояние продолжается в разное время года, — нередко пытаются справиться с постоянно зудящим носом, потирая его ладонью. В конце концов

это движение становится непроизвольным. В результате возникает складка на переносице.

ЧИХАНИЕ НА СОЛНЦЕ

Многие из нас начинают чихать на пыль, пыльцу, перец, перхоть и парфюмерию. Но *солнце*? Если вы чихаете, вы-

ходя на солнце, вы не одиноки! Приблизительно 25 % людей сталкиваются с таким проявлением — световым рефлексом чихания, солнечным рефлексом чихания и еще одним — аутомоно-доминантным непроизвольным гелио-глазным синдромом взрыва. Хотя точная причина этого феномена не известна, возможно, в его основе лежит реакция на определенную комбинацию визуальной картины и запаха, а также реакция мозга на нее. Синдром был описан еще в Древней Греции, но ему никогда не отводилось много внимания в научной литературе, поскольку особого значения в медицинской практике он не имеет. Как правило, из-за кратковременности на него не реагируют и сами чихающие.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Египтяне считали, что чихать, взглянув на солнце, — хорошая примета.

НЕСПОСОБНОСТЬ ЧИХАТЬ

Чихание — это нормальная реакция организма, когда нужно прочистить носовые пазухи, и нос с этим прекрасно справляется. Но неспособность чихать, когда чувствуешь желание это сделать... вот здесь нужно быть осторожным. Такое состояние в редких случаях указывает даже на опухоль мозга. Иногда люди, оправившиеся после инсульта, обнаруживают, что не могут чихать. Один индийский психиатр сделал вывод, что это нарушение часто встречается у пациентов с шизофренией или тяжелой формой депрессии.

ЦИТАТА



Люди во всем мире на разных языках до сих пор всевозможными способами желают чихнувшему здоровья или Божьего благословения. Вот несколько примеров:

- На русском: Будьте здоровы!
- На испанском: salud (на здоровье)
- На немецком: gesundheit (доброе здоровья)
- На польском: sto lat (сто лет)
- На французском: a vos souhaits (всего тебе хорошего)
- На финском: terveysteski (доброе здоровья)
- На иврите: labriut (благослови тебя Бог)
- На румынском: pogos (удачи)

ХРАП

На чихание при ярком солнце вы можете не обращать внимания, но проигнорировать храп спящего рядом человека

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Нос Микеланджело был деформирован после удара, нанесенного ему товарищем по учебе во Флорентийской школе искусств, Пьетро Ториджано. Молодой человек так сильно завидовал таланту гения, что не выдержал и дал ему в нос. Микеланджело, который и без того был очень замкнутым и стеснительным, совсем замкнулся в себе. Ториджано выслали из Флоренции.

Бутылку можно спрятать от жены, но намного сложнее справиться с ночными руладами. Иногда храп означает перегрев во время сна. Храп часто встречается и у людей с лишним весом.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Сонное апноэ опасно не только ухудшением качества сна. Люди с этим синдромом в 2–7 раз чаще попадают в автомобильные аварии. А многие мужчины с апноэ страдают сексуальными расстройствами.

очень трудно. Например, когда ваш партнер ночью выдувает носом звуки, как человек-оркестр, а вы при этом почти не спите, либо это ваши носовые ноктюрны сводят близкого человека с ума и заставляют убежать на диван в гостиную или на кушетку к психоаналитику, а в тяжелых случаях — к консультанту по вопросам брака.

Для некоторых храп — раздражающий признак слишком большой дозы алкоголя, принятой накануне, особенно перед

Иногда храп бывает не просто досадным раздражителем или сопутствует определенному поведению, которое вы можете изменить. В некоторых случаях он свидетельствует о медицинских нарушениях разной степени тяжести. Храп появляется из-за отека слизистой носа во время простуды или

аллергии, при искривлении носовой перегородки, разделяющей нос внутри на две половины, или необычно крупной

носовой раковины (костная структура носа, покрытая слизистой мембраной, согревающей и очищающей воздух при вдохе).

Храп может быть признаком тонзиллита или аденоидов, крупного или длинного *язычка* (маленькой свисающей складочки у задней стенки горла). Порой храп указывает даже на наличие доброкачественной или злокачественной опухоли, мешающей свободному прохождению воздуха через нос.

Иногда с помощью храпа тело пытается предупредить вас о потенциально опасном серьезном заболевании — *сонном апноэ*. Человек с этим синдромом периодически полностью перестает дышать во время сна либо его дыхание становится очень поверхностным. Такие остановки дыхания у некоторых случаются несколько раз в час, уровень кислорода в крови сильно снижается, и тело воспринимает это как прямую угрозу. Сердце бьется быстрее, стремительно повышается давление. Колебания уровня кислорода могут стать причиной воспаления или закупорки артерий. Все это увеличивает угрозу инфаркта или инсульта.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Почти половина здоровых взрослых людей иногда храпит, и 25 % храпят постоянно. Мужчины храпят чаще женщин.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если вам предстоит хирургическая операция и вы знаете, что во сне храпите, обязательно поставьте об этом в известность хирурга и анестезиолога. Храп — обычный признак сонного апноэ. Анестезия бывает опасной для пациентов с этим синдромом, поэтому медики должны принять особые меры предосторожности.

Сонное апноэ иногда передается по наследству, и мужчин, страдающих им, больше, чем женщин. Афроамериканцы, люди родом с тихоокеанских островов и мексиканцы под-

вержены большому риску. Интересно отметить, что американцам мексиканского происхождения это нарушение угрожает больше, чем другим латиноамериканцам. Люди с избыточным весом, особенно с жировыми отложениями на шее, также находятся в группе риска.

ОБИЛЬНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ НОСА

Водянистые выделения из носа, или *ринит*, — в большинстве случаев признак обычной простуды или аллергии. Но постоянно текущий нос иногда указывает на то, что перед



ЦИТАТА

Когда мне нужен человек, способный хорошо выполнить умственную работу, я выбираю того, у кого самый длинный нос.

Наполеон Бонапарт

вами человек, нюхающий кокаин или употребляющий другие наркотики. Если вы не принимаете наркотики, не простужены и не страдаете аллергией, однако слизь постоянно вытекает из носа, возможно, причина в серьезном изменении — например, опухоли.

Когда слизь из носа имеет густую консистенцию и бесцветна, вероятно, это признак инфекции носовых пазух, особенно если это состояние сопровождается неприят-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Такой симптом, как частое чихание, — *непроизвольное конвульсивное чихание* — явление скорее исключительное, тем не менее известны случаи, когда человек чихал до 2000 раз в день. Считается, что в основе этого изматывающего состояния лежит психологическое нарушение, и в основном от него страдают девочки-подростки.

ным запахом изо рта, болями или повышением температуры. Сложности с дыханием и полная или частичная потеря обоняния может указывать на назальные полипы. Назальные полипы — не злокачественная опухоль, но они могут мешать дыханию. И хотя полипы можно удалить с помощью несложной хирургической операции, нередко они вырастают снова.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Если у вас начался насморк после травмы головы, немедленно обратитесь к доктору. Возможно, речь идет о переломе черепа.

СУХОСТЬ В НОСУ

Сухой нос может доставлять не меньше неприятностей, чем мокрый. Хотя, скорее всего, особых причин для беспокойства нет, возможно, мы имеем дело с *синдромом Сьегрена* — редким, но очень серьезным аутоиммунным заболеванием, поражающим железы, которые вырабатывают слюну и носовую слизь (см. Приложение I). Если не лечить эту болезнь, от которой в основном страдают женщины, от побочных эффектов могут пострадать глаза, репродуктивная система и другие органы.

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Сухая носовая слизь, которую дети называют «козявки», может иметь неприглядный вид, не говоря уже о том, как тяжело от них избавиться... по крайней мере, на публике. Но этот продукт жизнедеятельности носа свидетельствует о том, что слизистая оболочка работает исправно — производит вязкую субстанцию, блокирующую и удаляющую грязь и пыль, — во многом подобно тому, как действует устрица, в раковине у которой находят жемчужину.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



У людей с назальными полипами бывает аллергия на аспирин и другие нестероидные противовоспалительные средства, например ибупрофен (адвил, мортин) и напроксен (алив). Эти лекарства представляют для них особую опасность, нередко тая угрозу для жизни. Их нужно избегать или употреблять только под контролем врача.

Если у вас хронически пересохший нос, весь в корках, возможно, это признак редкого состояния — *синдрома пу-*

стого носа. В основном он встречается у людей, перенесших

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



В 1991 году в штате Висконсин впервые за всю историю были проведены исследования такого явления, как ковыряние в носу. Более 90% опрошенных признали за собой эту некрасивую привычку. Самыми распространенными местами для этого занятия были названы офисы и автомобили. Некоторые предаются удовольствию от 2 до 5 раз в день, 1% делает это непроизвольно, иногда мы говорим о навязчивой привычке — *рино-тиллексомании*. Результаты аналогичных исследований, проведенных в Индии, добавили, что большинство людей запускает палец в нос 4 раза в день. Около 8% опрошенных оказались настоящими победителями — они производили привычные назальные пассажи до 20 раз в день.

по медицинским или косметическим показаниям сложную операцию на носу. Во время хирургического вмешательства удаляется большое количество носовых раковин и нос в буквальном смысле остается пустым. Носовые раковины могут быть повреждены в ходе радиотерапии или в результате травмы носа. Люди с *синдромом пустого носа* описывают свои ощущения как страх перед тем, что не смогут вдохнуть достаточно воздуха. Парадоксально, но нередко им кажется, будто нос забит и абсолютно пуст одновременно.

Еще один распространенный признак *синдрома пустого носа* — нехватка дыхания и другие проблемы подобного рода: притупленное обоняние и вкус, запах из носа, проблемы во время сна, сонное апноэ.

Эти знаки нередко остаются в течение многих лет после операции или повреждения носовых раковин.

НОС С НЕПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ

Некоторые носы не только ощущают аромат, но и сами становятся источником запахов. Если ваш нос распространяет не слишком приятное амбре, вероятно, вы сами этого не заметите, а вот окружающие — обязательно. Такой казус

возможен, когда человек страдает хроническим заболеванием — *озеной* — зловонным насморком, при котором атрофируется носовая структура (само название «озена» имеет греческое происхождение и означает «зловоние»). Озена нередко бывает одним из первых признаков *синдрома пустого носа* или более серьезной формы этого заболевания — *вторичного атрофического ринита* (эти термины взаимозаменяемы). Но как бы мы ни называли данное состояние, оно очень сильно мешает человеку жить. Нередко люди с этим симптомом начинают избегать общения, не желая отпугивать окружающих неприятным запахом, либо замечают, что другие ограничивают с ними контакты. В результате у страдающих *озеной* может развиваться тяжелая депрессия.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Знаменитый итальянский врач XVI века Таглиакоччи написал первую книгу о пластической хирургии. Помимо прочего, он занимался реконструкцией носов, пересаживая на них кожу с ягодиц пострадавших, — к нему часто обращались жертвы дуэлей. К сожалению, святые отцы-инквизиторы тоже совали свои носы туда, куда не нужно, и в конце концов Таглиакоччи отлучили от церкви.

ЗНАКИ, КОТОРЫЕ ЗАМЕТНЫ ТОЛЬКО ВАМ

ПРОБЛЕМЫ С ОБОНЯНИЕМ

Обоняние обогащает нашу жизнь: вспомните о весенних садах, экзотических духах, запахе свежее испеченной сдобы или аромате вина из только что открытой бутылки. Знакомые запахи вызывают разные воспоминания и возвращают нас назад в детство.

Но самое главное, обоняние критично для выживания. Запахи предупреждают об опасности, начиная от токсических веществ и заканчивая испорченными продуктами. Для

человека, потерявшего способность ощущать запах, возрастает риск ожога, отравления ядовитыми газами и испортившейся пищей.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Когда мы теряем обоняние, то лишаемся намного большего, чем может сначала показаться. Обычно мы перестаем ощущать и вкус — во всяком случае, на это жалуются две трети тех, кто утратил способность чувствовать запахи.

Потеря обоняния

Ваши любимые духи или средство после бритья уже не пахнут так, как раньше? Это может быть еще одним неприятным признаком старения. С обонянием происходит то же, что и со слухом, зрением и памятью — оно притупляется.

Ослабление обоняния называется *гипосмией*, а полная потеря чувствительности к запахам — *аносмией*. Не путать с *пребиосмией* — постепенным уменьшением восприятия

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Нос — самый тонкий из всех органов чувств. Он в 10 000 раз более чувствителен, чем вкусовые рецепторы. Более 90% того ощущения, которое мы воспринимаем как вкус, на самом деле является запахом.

запахов, связанным с возрастом. Хотя человек рождается с полностью сформированными обонятельными рецепторами, острее всего мы воспринимаем запахи в период жизни с подросткового возраста до 60 лет. Затем эта способность ослабевает. И к 80 годам мы в состоянии ощущать не более полови-

ны тех ароматов, которые легко улавливали в 30.

Никого не удивит то, что потеря обоняния, сопровождающаяся заложенностью носа, нередко является признаком отека носовых проходов при простуде, аллергии, инфекционных заболеваниях дыхательных путей, назальных полипах или

опухоли. Но иногда такое явление может быть знаком нехватки цинка (цинк, собственно говоря, помогает восстановить ощущение запаха). Потеря обоняния в связи с вышеперечисленными факторами происходит постепенно и обычно временна. Когда причина устранена, способность чувствовать ароматы возвращается.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Поскольку обоняние является критически важным для того, чтобы уберечься от опасности, людям, утратившим возможность чувствовать запахи, необходимо установить дома детекторы дыма и природного газа. Кроме того, нужно внимательно проверять сроки хранения продуктов, чтобы не отравиться просроченной пищей. Эти меры предосторожности совершенно необходимо соблюдать пожилым и одиноким людям.

Внезапная потеря способности чувствовать запахи у людей до шестидесяти лет может сигнализировать об остром респираторном заболевании. А еще — о травме головы, особенно у молодых людей. Один из десяти пострадавших теряет обоняние, и, к сожалению, некоторые — навсегда.

Если вы заметили, что обоняние уже не столь острое, как раньше, возможно, нос предупреждает о том, что вы на нюхались опасных химикатов

или в окружающей вас среде содержатся токсины. Иногда потеря чувствительности к запахам в результате такого воздействия наступает навсегда, хотя немедленно оказанная помощь способствует восстановлению этой способности. Если вы недавно перенесли назальную операцию, ухудшение обоняния свидетельствует о том, что во время процедуры что-то прошло не совсем так, как надо. Нередко

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Чаще всего, у женщин обоняние более тонкое, чем у мужчин; и обостряется во время овуляции.

это состояние может быть реакцией на лучевую или химиотерапию, а также на прием некоторых лекарств, например противозачаточных средств или препаратов для лечения гипертиреоза. Нужно добавить, что потеря обоняния и насморк иногда возникают в результате употребления кокаина и других наркотиков. Иногда таким образом тело предупреждает вас о том, что вы слишком много курите или увлекаетесь алкоголем.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Удивительно, но некоторое время назад кокаин был одним из распространенных препаратов, применявшихся при нарушении функций носа. Фрейд, например, использовал это «волшебное лекарство», как сам его называл, в качестве средства от своих хронических проблем с носом. Но так ситуация лишь усугубилась.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Курение может стать причиной потери обоняния, стоит ли говорить об угрозе, которую представляет эта привычка для жизни! В дополнение к сердечным, легочным заболеваниям и раку, курильщики рискуют еще и устроить пожар в собственном доме.

Потеря обоняния бывает признаком определенного вида опухоли мозга — *менингиомы обонятельной ямки*. Есть хо-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Люди с нормальным обонянием могут различать около 10 000 различных запахов.

рошая новость — обычно это не злокачественная опухоль, но при отсутствии лечения она может разрастаться и вызвать не только нарушение функций обоняния, но и зрения. Данный вид менингиомы чаще случается у женщин, чем у мужчин, и обычно поражает людей в возрасте от 40 до 70 лет.

Потеря чувствительности к запахам может сигнализировать о целом ряде нарушений здоровья — в том числе о

диабете, гипотиреозе, эпилепсии, рассеянном склерозе, заболеваниях легких и даже шизофрении.

Ну и наконец, иногда это один из первых признаков неврологических проблем, к примеру *болезни Альцгеймера* или *болезни Паркинсона* (см. главу 7). К сожалению, на ранних стадиях оба этих заболевания нередко остаются незамеченными. Ощущение запахов — важный диагностический инструмент, помогающий определить подобные состояния.

Сверхчувствительность к запахам

Вы морщите нос при запахе, которого другие не замечают? Подобно девушке из датской сказки «Принцесса на горошине», которая была слишком чувствительна к прикосновениям, некоторые люди очень сильно реагируют на запахи. В медицинском языке для этого явления существует название — *гиперосмия*. Обычно это изменение не представляет угрозы для здоровья, хотя доставляет немало хлопот. Например, таких людей некоторые не слишком приятные запахи просто сводят с ума. Но и приятные тоже ощущаются сильнее. Человек с гиперосмией может почувствовать запах духов в комнате по прошествии долгого времени после того, как женщина покинула помещение.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Согласно исследованиям ученых, работающих в этой области, самый отвратительный запах на земле — это запах разлагающейся плоти. Данный факт получил практическое применение: в Министерстве обороны США попытались восстановить этот запах при разработке зловонной бомбы.

Сверхчувствительность к запахам нередко воспринимается как составляющая невроза. Но не спешите с выводами. Иногда это признак беременности. А еще *заболевания Аддисона* — серьезного, но редко встречающегося гормонального нарушения, при котором поражается слизистая оболочка носа и кожа (см. главу 9 и Приложение I).

Запахи, которые чувствуете только вы

Яблочный пирог вашей мамы в последнее время по запаху больше напоминает пиццу? Не спешите винить кулинара, лучше проверьте свой нос. У вас может быть классическое проявление *дизосмии* — искаженного восприятия запахов. Когда вам кажется, что в местной оранжерее пахнет туалетом, вполне вероятно, что речь идет о *какосмии* — нарушении, при котором вы чувствуете запахи гнили или фекалий там, где все остальные их не ощущают.

Если среди всех людей, находящихся в комнате, вы — единственный, кто слышит какой-то запах, это может быть симптомом *фантосмии*, или *фантомных запахов*. В отличие от фантомных видений, при которых перед глазами возникают приятные картины — симпатичные животные или красивые сцены (см. главу 2), фантомные запахи обычно неприятны, в основном просто отвратительны. Люди, страдающие фантосмией, описывают их как распространяющееся непонятно откуда зловоние разлагающейся плоти или рвотных масс.

У некоторых людей фантомные запахи являются признаками шизофрении и других психиатрических нарушений. Их, как правило, сопровождают зрительные и слуховые галлюцинации, а также другие очевидные признаки. Дизосмия и какосмия, подобно гиперчувствительности к запахам, иногда возникают при беременности. Но если это не ваш случай, они могут предупреждать о развитии эпилепсии. Действительно, некоторые люди начинают ощущать какие-то запахи как раз перед припадком. Нужно заметить, что нарушение в восприятии запахов и фантомные запахи могут служить подсказкой, что человек все-таки страдает эпилепсией, хотя у него и не бывает припадков. Нередко эти ощущения являются предвестниками мигрени.

Несложно догадаться, что все эти аномалии сигнализируют о нарушении функций обонятельного нерва, но при-

чины могут быть самые разные: инфекция, травма головы, операция, токсические вещества, содержащиеся в окружающей среде, и наркотики — все это ведет к потере обоняния. Если лежащее в основе заболевание подвергается лечению, то, скорее всего, проблемы с обонянием тоже исчезнут. Но самое главное — поставить правильный диагноз, и как можно скорее.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Серьезные нарушения обоняния — например, когда пища всегда кажется испорченной — могут крайне негативно повлиять на качество жизни и привести к глубокой депрессии. В отчете Медицинского центра университета Небраски говорится о том, что почти половина пациентов с подобными нарушениями пытались покончить жизнь самоубийством.

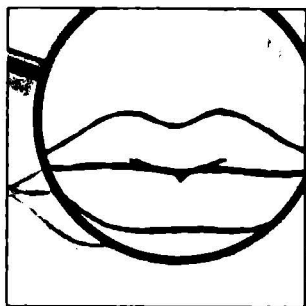
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Врачи общей практики, терапевты, семейные доктора и другие специалисты-медики могут диагностировать и излечить множество проблем, связанных с носом, — от обычной простуды до аллергии. Но нередко назальные нарушения связаны с другими состояниями, требующими помощи специалистов. Помните: в случае боли в носу или обильного кровотечения вам нужно немедленно позвонить доктору.

Итак, кто лучше всего разбирается в носах? Если у вас есть какие-то проблемы в этой области, вам нужны следующие специалисты:

- **Отоларинголог:** врач, специализирующийся на лечении болезней уха, горла и носа.
- **Ринолог:** врач с дипломом отоларинголога, прошедший дополнительную подготовку в сфере лечения заболеваний носа.

- **Аллерголог/иммунолог:** врач, получивший диплом по медицине внутренних болезней или педиатрии, прошедший дополнительную подготовку в сфере иммунологии и аллергологии.
- **Специалист по нарушениям сна:** врач или другой профессионал, прошедший подготовку в области медицины сна.



ЧИТАЙТЕ МОИ ГУБЫ... И РОТ

Губы, зубы, кончик языка.

Губы, зубы, кончик языка.

*Упражнение, которое
выполняют актеры
для разогрева ротовых
мышц*

Губы и рот человека — дверь к самым сильным чувственным удовольствиям. С их помощью мы сосем, пьем, пробуем на вкус, едим и целуемся. Наверное, именно потому с древ-

них времен люди так озабочены этими частями тела. Самые ранние сведения о средствах для избавления от разных проблем, связанных с ротовой полостью и губами, датируются 5000 г. до н.э. Древние шумеры, китайцы и египтяне боролись с неприятным запахом изо рта и применяли различные «зубные пасты». Некоторые из этих веществ содержали такие ингредиенты, как вино или мочу ребенка, и со временем обнаружилось, что и та, и другая жидкости обладают некоторым антисептическим действием. Хотя зубы, возможно, не так сексуальны, как губы и рот, но и они, без-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Жители Древнего Вавилона и Ассирии изобрели несколько эффективных средств против ротовых язв и заболеваний десен, — например, они смазывали поврежденные участки соком лука, смешанным с маслом и семенами репы. И лук, и репа, как оказалось, обладают противовоспалительными свойствами.

условно, очень важны. Не только для измельчения пищи, еще они помогают удерживать язык во рту. Говоря о языке, хочется добавить: помимо того, что этот орган предназначен для определения вкуса, ведения разговора и соблазнения, язык еще проталкивает пищу, помогая ее тщательно пережевывать и глотать.

ГУБЫ И РОТ

ПУХЛЫЕ ГУБЫ

Пухлые губы у женщины в разные века считались красивыми и сексуальными. В викторианские времена девушки выполняли специальную «п-зарядку», то есть повторяли по многу раз слова, начинающиеся с буквы «П», в надежде, что таким образом смогут придать своим губам особую пухлость, привлекательность и соблазнительность, перед которой не устоит ни один поклонник.

Сейчас, даже если природа не наградила женщину сексуальными губками (как у Скарлетт Йохансен), такого эффекта намного быстрее, чем упражнениями с буквой «П», можно добиться с помощью инъекций коллагена. Но пух-

лые или припухшие губы иногда являются признаком аллергической реакции на какие-то продукты, напитки или губную помаду.

Если у вас пухлая верхняя губа с красноватыми или белыми корочками и при этом

ЦИТАТА



Papa, potatoes, poultry, prunes, prism — все эти слова очень полезны для губ, а особенно — *prunes* и *prism*.

Чарльз Диккенс,
«Крошка Доррит», 1855

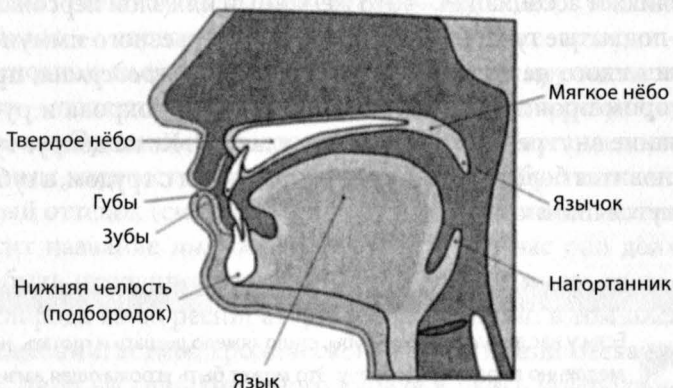
есть болевые ощущения, возможно, это *актинический хейлоз* — прогрессирующая эрозия, развивающаяся в результате длительного пребывания на солнце. Это состояние возникает обычно в возрасте после пятидесяти и чаще встречается у мужчин, чем у женщин. К сожалению, его последствия неустранимы. Риску подвержены люди, чья кожа плохо переносит солнечное воздействие. *Актинический хейлоз* обычно является предраковым синдромом, хотя иногда он проявляется, когда у человека уже есть раковая опухоль нижней губы.

Хроническая припухлость губ может быть признаком *синдрома Мелькерсона-Розенталя* — неврологического нарушения, передающегося по наследству. У людей с этой аномалией, проявляющейся обычно в молодости, наблюдается также отек лица, паралич ли-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Традиция преподносить детям подарки за каждый выпавший молочный зуб уходит корнями во времена древних викингов. Тогда считалось, что маленькие зубки служат талисманом, защищавшим от ведьм и злых сил. А *Зубная фея* «приходит» к малышам и по сей день. Ребенок кладет выпавший зуб под подушку и с нетерпением ждет монетку или маленький подарок. Согласно статистике американского национального финансового журнала, в наши дни «фея» платит приблизительно два доллара за каждый зуб.



Анатомия рта

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Леонардо Да Винчи потребовалось десять лет, чтобы нарисовать губы

Моны Лизы.

саркоидозом — серьезным воспалительным заболеванием, затрагивающим многие части тела — глаза, уши и нос, а также внутренние органы (см. главу 9 и Приложение I).

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Появившаяся на губах шишка или ранка с твердыми краями и коричневатой серединой иногда бывает признаком *кератоакантомы* — быстро разрастающегося кожного новообразования, обычно появляющегося на губах. Как и многие наросты на коже, его провоцирует пребывание на солнце. Хотя оно может появляться и исчезать произвольно, оставляя лишь некоторую депрессию, иногда это состояние бывает предраковым.

ПОДЖАТЫЕ ГУБЫ

Когда вы видите человека с поджатыми губами, сразу же возникает ассоциация — это жеманный или злой персонаж. Но поджатые губы бывают признаком серьезного иммунологического нарушения под названием *склеродермия*, при котором происходит уплотнение кожного покрова и рубцевание внутренних органов (см. главу 9). Кожа вокруг губ становится более плотной, рот открывается с трудом, а губы кажутся плотно сжатыми.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Если у вас вдруг распухли губы, стало тяжело дышать и глотать, немедленно обратитесь к врачу. Это может быть угрожающая жизни аллергическая реакция (*анафилактический шок*).

СУХИЕ, ПОТРЕСКАВШИЕСЯ ГУБЫ

Шелушащиеся, потрескавшиеся губы — неизменный спутник холодов. Хотя чаще всего причина этого явления в воздействии внешних факторов, иногда губы пересыхают и трескаются из-за обезвоживания организма. Парадоксально, но облизывание губ только усугубляет ситуацию. Хронически пересохшие губы могут быть сигналом нехватки каких-то питательных веществ или витаминов, например при *синдроме Сьегрена* — аутоиммунного заболевания, поражающего вырабатывающие жидкость железы (см. ниже «Пересыхание рта, или чрезмерная жажда» и Приложение I).

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Полные красные губы во многих культурах считались сексуальными.

Ученые полагают, что в основе этого факта лежит эволюционная теория: пухлые губы представляют собой визуальный символ плодородия. Действительно, губы девушек, достигших половой зрелости, при сексуальном возбуждении увеличиваются в объеме.

СИНИЕ ГУБЫ

Если у вас синие губы, скорее всего, вы просто сильно замерзли. Синие губы также встречаются у людей с *болезнью Рэйнода* — состояния, при котором мелкие артерии — в основном на пальцах рук и ног, а иногда и в других частях тела — лопаются от воздействия холода или в результате стресса. Организм пытается обеспечить эти органы достаточным количеством кислорода, и они приобретают синеватый оттенок (см. главы 7 и 9). В медицине такое явление носит название *цианотичные губы*, и для нас оно должно быть предупреждением — либо организму не хватает кислорода из-за респираторных заболеваний, в том числе пневмонии, астмы, хронического бронхита или отека легких, либо вы слишком много курите и окись углерода поглощает кислород из легких и других органов тела. Синие

губы встречаются у людей с низким содержанием железа в крови (анемия).

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если вы беременны и у вас синие губы, скорее всего, причина в недостатке железа. Это довольно серьезная и часто встречающаяся проблема будущих мам.

ЖЖЕНИЕ, РАЗДРАЖЕНИЕ ГУБ ИЛИ РТА

Ощущение жжения, раздражения и даже онемения кожи губ и рта после романтического вечера может быть признаком многообещающих отношений или... ранним проявлением герпеса. Если так, вам стоит на некоторое время попрощаться с любимым, поскольку в этот период герпес очень заразен.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Рот выполняет важную функцию в процессе поглощения пищи: еда не только попадает через него в организм, но еще и остывает или нагревается до подходящей температуры, а потом спускается дальше, вниз. Это помогает избежать ожога (в случае с горячим чаем) или переохлаждения (когда вы откусываете большой кусок мороженого).

Если у вас вдруг появилось странное ощущение покалывания в губах и это не герпес, может быть, тут виновата нехватка кальция и витамина D. Онемение и жжение губ или других частей тела — *парестезия* (см. главу 7) — бывает первым симптомом заболевания почек. Подобные ощущения во рту возникают у диабетиков: когда уровень сахара в крови не соответствует норме, повреждаются нервы во рту и в других органах.

Если эти признаки не проходят, обратите внимание на состояние зубов или протезов — возможно, причина раз-

дражения в них, либо дело в пищевой аллергии, нехватке питательных веществ, либо же так ваш организм реагирует на жидкость для полоскания рта. Нередко жжение во рту возникает при *кандидозе* — поражении грибом (молочница). Молочница появляется у людей, принимавших антибиотики, местные стероиды или страдающих пересыханием слизистой оболочки рта. Она часто развивается при ослабленном иммунитете, при сахарном диабете, СПИДе, раке или после лечения рака. Да, белые творожистые хлопья во рту могут быть и признаком ВИЧ/СПИДа.

ЗНАК «СТОП»



Вы чувствуете во рту жжение? Попробуйте сменить зубную пасту.

ВЕСНУШКИ НА ГУБАХ ИЛИ ВО РТУ

Веснушки на носу выглядят очень мило, но кому нужны пятнышки на губах? Несколько коричневатых участков странной формы на губах под названием *пигментные пятна* встречаются довольно часто и опасности для здоровья не представляют. Хотя они не вызывают тревоги, но могут оставаться на губах в течение многих лет.

Пятна появляются и на внутренней поверхности рта. Они называются *оральными пигментными пятнами* и их появление нередко бывает признаком болезни Аддисона — редкого гормонального нарушения в работе надпочечников (см. главу 9 и Приложение I). Иногда пятна сигнализируют о других гормональных аномалиях и патологиях. При изменении цвета, размера или формы пигментные пятна во рту, как и на любом участке кожи, должны быть очень внимательно исследованы, поскольку такие симптомы могут быть предвестниками рака.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

Изменение цвета верхнего нёба (желтизна) или под языком может свидетельствовать о гепатите.

БЕЛЫЕ ИЛИ СЕРЫЕ ПЯТНА ВО РТУ

Будет вполне понятно, если, обнаружив белые или серые пятна во рту, вы потеряете аппетит. На медицинском языке это изменение называется *лейкоплакия*. Пятна могут возникнуть в любом месте во рту — на языке или деснах. Они формируются в течение недель и месяцев, представляют собой участки с аномально быстрым делением клеток. Это случается при плохо подогнанных протезах, привычке жевать щеку или других раздражениях. Лейкоплакия может быть реакцией на жидкость для полоскания полости рта или на зубную пасту, содержащую в качестве антисептика сангвинарин.

ЗНАК ОПАСНОСТИ

Следующие знаки могут предупреждать о раке ротовой полости — одной из самых тяжелых форм этого заболевания:

- Жесткие, складчатые участки кожи или шишки в полости рта
- Трудности с жеванием, глотанием, речью или движением языком и челюстями
- Серые, красные или белые пятна или участки кожи во рту
- Раздражение, покраснение, воспаление, раны, которые не заживают
- Повышенная чувствительность, онемение или болезненные ощущения во рту и на губах

Если такие новообразования появляются часто, возможно, виноват *стоматит*. Но чаще всего причина лейкоплакии в курении и излишнем потреблении алкоголя, а в некоторых случаях данное состояние бывает предраковым. Изменение

цвета тканей во рту у курильщика (и бывшего курильщика тоже) в полном смысле слова может быть «дымовым сигналом» — предупреждением о ранней стадии рака.

БЕЛЫЕ ПОЛОСЫ ВО РТУ

Белые полосы на внутренней стороне щеки, десен или языка являются признаками *плоского лишая*, хронического заболевания, обычно поражающего кожу (см. главу 9). Эти повреждения появляются и исчезают. Хотя некоторые медики считают, что плоский лишай нередко бывает предвестником гепатита С, серьезной вирусной инфекции.

КРАСНЫЕ ИЛИ ВОСПАЛЕННЫЕ ДЕСНЫ

Если у вас напухли или покраснели десны, возможно, это одно из первых проявлений *гингивита* — воспаления десен. Гингивит предупреждает о том, что вы уделяете недостаточно внимания гигиене полости рта. Мало того, если десны стали мягкими, чувствительными и распухли — вы на полпути к серьезному заболеванию — *периодонтиту*. Есть плохая новость: это состояние, приводящее к утрате костной и соединительной тканей, удерживающих зубы во рту, может привести к полной потере зубов. Но есть и хорошая — вовремя начатое лечение дает хороший результат.

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Здоровые десны имеют розовый или коралловый цвет. Они крепкие, упругие, на них не остаются вмятины при нажатии. И, конечно, при здоровых деснах не бывает никакого кровотечения или болей.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Болезнь десен (периодонтит) повышает риск инфаркта или инсульта.

Распухшие десны иногда выдают курильщиков, а еще — людей, плотно сжимающих челюсти, «скрипящих» зубами. Иногда такую реакцию вызывают некоторые виды медикаментов, например оральные контрацептивы, антидепрессанты, сердечные препараты.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ



Ниже перечислены самые распространенные признаки заболеваний десен:

- Промежутки между зубами
- Гной между зубами и деснами
- Опухание десен
- Неприятный запах изо рта
- Зуд во рту
- Повышенная чувствительность ротовой полости
- Изменение прикуса или смещение протезов

Припухшие десны могут быть симптомом диабета. От этого нарушения страдает приблизительно 30 % диабетиков. Нужно отметить, что правильное лечение заболеваний десен нередко помогает восстановить уровень сахара в крови.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Женщины, более трех месяцев принимавшие препараты, способствующие зачатию, находятся в зоне риска, у них также может развиваться заболевание десен. Виной тому побочный эффект эстрогена, одного из компонентов этих лекарств.

Причиной воспаления десен являются бактериальные инфекции, они же вызывают *стоматит Винсента* и *некротический гингивит* (язвенный гингивит). В особо сложных случаях может возникнуть повреждение костной и мягких тканей в полости рта.

ШИШКА ИЛИ ЯМКА НА ВЕРХНЕМ НЁБЕ

Если вы ощутили — точнее, язык ощутил — шишку или нарост на верхнем нёбе, не паникуйте. Это новообразование, скорее всего, разросшаяся костная ткань. Как ни удивительно, такой незлокачественный бугорок обычно всего лишь результат употребления твердой пищи, раздражающей верхнее нёбо. Многие, вероятно, впервые замечали какие-то изменения во рту, когда жевали сушку. Если же такая шишка стала действительно большой, то, несмотря на всю свою безвредность, она иногда начинает мешать говорить или носить протезы.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Периодически возникающие язвы во рту могут быть признаком серьезного гастроэнтерологического нарушения — *болезни Крона* или *язвенного колита*. Иногда эти ранки свидетельствуют о наличии аутоиммунного заболевания — *волчанки*.

Если случайно вы нащупали языком небольшую ямку в верхнем нёбе, она может быть признаком безобидного и безболезненного состояния с пугающим названием *некротизирующая сиалометаплазия*. Обычно она возникает в результате травмы в полости рта, потом исчезает сама по себе через несколько месяцев. К сожалению, иногда *некротизирующая сиалометаплазия* приводит к раку.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Слюна смачивает пищу, которая попадает нам в рот, тем самым облегчая процесс пережевывания, глотания и переваривания. Слюна смывает остатки пищи и бактерии из полости рта, защищает зубную эмаль и десны от заболеваний и предотвращает появление неприятного запаха изо рта. Не будь слюны, мы бы через шесть месяцев остались без зубов!

СУХОСТЬ ВО РТУ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАЖДА

У вас часто возникает ощущение, будто рот сделан из наждачной бумаги или набит ватой? В таком случае, это может быть *ксеростомия* — синдром сухости во рту. Если такое

состояние возникает у вас изредка, то ничего необычного здесь нет, это всего лишь знак того, что организм обезвожен после употребления слишком большого количества алкоголя, соленой пищи или перегрева. Может быть, таким образом тело подсказывает, что вы находитесь в состоянии стресса и вам нужно отдохнуть и охладиться. Но когда вам и так холодно, а во рту все пересохло, вероятно, это реакция на при-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Обнаружив, что в состоянии тревоги выработка слюны у человека уменьшается, древние китайцы изобрели прообраз современного детектора лжи. Чтобы убедиться, говорит ли подозреваемый правду, «следователи» заставляли его взять в рот рис, и если он не мог выплюнуть зерна, вина считалась доказанной.

ем какого-то медицинского препарата. Главными обвиняемыми признаны антигистаминные и мочегонные средства, вяжущие жидкости для ополаскивания полости рта, антидепрессанты и некоторые лекарства для снижения артериального давления.

В некоторых случаях пересохший рот — свидетельство того, что человек увлекается наркотиками — марихуаной, кокаином или мефетамфетаминами, или злоупотребляет алкоголем, в результате чего организм обезвоживается.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если, взяв в рот крекер, вы не можете его прожевать и проглотить, значит, вы не прошли «крекер-тест» — индикатор сухости во рту.

Иногда сухость во рту сигнализирует о повреждении слюнных желез в результате травмы шеи, хирургической

операции, лучевой или химиотерапии, хотя после химиотерапии это состояние временное.

Сухость во рту в некоторых случаях появляется у людей с аутоиммунными заболеваниями, в том числе ревматоидным артритом или синдромом Сьегрена (см. Приложение I). Другие общие признаки синдрома Сьегрена, который в основном поражает женщин: сухость глаз и носа, воспаление суставов.

Ну и наконец, сухость во рту бывает у людей с такими серьезными аномалиями, как болезнь Паркинсона, фиброзно-кистозная дегенерация, диабет и даже ВИЧ/СПИД.

Иногда довольно сложно бывает отличить синдром сухости во рту от чрезмерной жажды, поскольку они взаимосвязаны. Но сильная жажда нередко свидетельствует о серьезной форме гипертиреоза (см. Приложение I). Еще один признак — ощущение постоянного голода. А в случае, когда вам все время хочется есть, вы часто мочитесь, возможно, причина в диабете, чреватом диабетической комой.

ПОВЫШЕННОЕ СЛЮНООБРАЗОВАНИЕ

Человек, у которого во время разговора летит слюна изо рта, обычно чувствует себя крайне неловко. Повышенное слюнообразование может быть реакцией на некоторые медикаменты, особенно холинергические препараты, которые упо-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Теоретически, любое вещество, заболевание или симптом, которые распознают с помощью анализа крови, можно обнаружить и в результате анализа слюны. В наши дни с помощью домашнего или лабораторного теста слюны выявляются наркотические вещества, алкоголь, ВИЧ, гормональные изменения и даже гормоны стресса. Ученые добились определенного успеха в диагностике рака ротовой полости на основе анализа слюны.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



В среднем у человека вырабатывается около литра слюны в день.

требляют при лечении сухости рта и при глаукоме. Нередко повышенное слюнообразование — это признак *гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, ГЭРБ*, более известной под названием *кислотный рефлюкс*.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Когда во рту образуется пена, можно ожидать самого худшего диагноза — бешенства. Но если в недавнем прошлом вас не кусало животное, скорее всего, угрозы этого серьезного заболевания не существует. Обычно мы имеем дело с сухостью рта или одним из симптомов диабета.

Повышенное слюнообразование может быть признаком серьезных нарушений, например язвы желудка, заболеваний печени, панкреатита, неврологических расстройств, непроходимости пищевода и даже рака.

Есть и более позитивный вариант — иногда у женщин на ранних сроках беременности выделяется много слюны.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Во рту человека находится около шести миллионов различных бактерий.

Некоторые из них полезны, другие нет. Каким из шестисот различных видов бактерий вы дадите убежище, зависит от того, в какой местности вы живете, и даже от того, сколько весите. Например, у жителей Южной Америки, Северной Америки и шведов этот «набор» будет сильно отличаться. И у женщин с избыточным весом во рту живут совершенно иные бактерии, чем у тех, чей вес не выходит за пределы нормы.

КРАСНОРЕЧИВЫЙ ЯЗЫК

От французского поцелуя до фырканья — язык человека является постоянным источником удовольствия и средством выражения насмешек. Он покрыт несколькими типами маленьких узелков, называющихся *сосочками*, в некоторых из них содержатся наши вкусовые почки. Они постоянно растут и отпадают, подобно волосам на

голове. Сосочки в задней части языка живут дольше, чем те, что находятся спереди, и они длиннее, поэтому более восприимчивы к бактериальным и грибковым инфекциям. Да, язык может стать источником проблем.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Маленькие бугорки и шишечки, которые вы чувствуете с обеих сторон языка, обычно не злокачественны. Но если они расположены только справа или только слева, это может быть предупреждением — опасность раковой опухоли.

ЧЕРНЫЙ «ВОЛОСАТЫЙ» ЯЗЫК

Если язык почернел, но перед этим вы не сосали лакричный леденец и не пили сок из синего винограда, возможно, это признак изменения со странным названием *черный волосатый язык* или, на медицинском языке, — *lingua villosa nigra*. В этом случае вкусовые сосочки перестают вовремя отпадать, становятся слишком длинными и задерживают бактерии и остатки пищи.

В результате язык приобретает темно-коричневый, зеленый или темно-желтый цвет. Такое состояние — признак того, что вы много курите, жуете табак или уделяете недостаточно внимания гигиене рта. Хотя в некоторых случаях, напротив, оно наблюдается у тех, кто слишком увлекается ополаскивающими жидкостями. Не удивительно, что у людей с этим симптомом чаще всего дурной запах изо рта. Нередко язык приобретает такой вид после употребления антибиотиков или препаратов для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, содержащих висмут, например перто-бисмола, а также после лучевой и химиотерапии рака головы или шеи. Ну и наконец, этот признак может свидетельствовать о диабете, который не лечится надлежащим образом.

БЕЛЫЙ ВОРСИСТЫЙ ЯЗЫК

Вы когда-нибудь, глядя в зеркало, обнаруживали, что язык у вас вдруг стал белым? Возможно, это просто остатки зуб-

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Здоровый язык должен быть розовым, гладким и шелковистым, покрытым маленькими одинаковыми бугорочками.

ной пасты или реакция на ополаскиватель для полости рта, содержащий перекись водорода. Но чаще всего белый налет на языке означает, что недавно у человека была высокая температура. Или он много курит, а может быть, дышит ртом, или

в его рационе мало клетчатки.

ЗНАК «СТОП»



Мягкое очищение языка помогает избавиться от некоторых видов грибков и бактерий, а также сохранить свежесть дыхания.

КРОВАВО-КРАСНЫЙ ЯЗЫК

Если ваш язык стал похожим на сырой говяжий бифштекс, а острая и пряная пища доставляет неприятные ощущения — чувство жжения и раздражения, у вас классические признаки состояния *лакированный язык* — на медицинском языке

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Рисунок языка у каждого человека уникален.

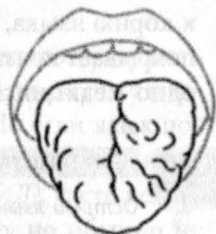
известном как *атрофический глоссит*. Язык утратил свои защитные ворсинки — вкусовые сосочки. Как и выпадение волос, утрата вкусовых сосочков чаще встречается у пожилых

людей. Это может быть признаком плохо подогнанных зубных протезов, трущих язык. А также — нехваткой витамина В или молочницы.

СКЛАДЧАТЫЙ ЯЗЫК

Складчатый или *скротальный*, *мошоночный* язык — звучит не очень впечатляюще. Это довольно распространенное явление: приблизительно у 5 % американцев и у 20 % людей во всем мире бывают бороздчатые языки. Несмотря на название, такое явление встречается и у мужчин, и у женщин. Складчатый язык чаще бывает у людей пожилого возраста и обычно является наследственным признаком.

Как бы странно ни звучало это название, *мошоночный язык* — состояние, не угрожающее здоровью, до тех пор, пока в его складках не поселяются бактерии — причина дурного запаха изо рта. Это может быть признаком редкой аномалии — *синдрома Мелькерсона-Розенталя*, при котором распухают губы.



Складчатый язык

ГЛАДКИЙ ЯЗЫК

Гладкий язык вовсе не означает, что его обладатель отполировал свой «инструмент» в бесконечных беседах. Скорее, если язык совершенно гладкий и бледный, это служит признаком нехватки каких-то питательных веществ, например фолиевой кислоты, витамина В₁₂ или железа. В результате язык теряет свое нормальное слегка шероховатое покрытие, становится очень чувствительным и даже уменьшается в размере.

Гладкий язык красного цвета может также свидетельствовать о *пернициозной анемии*, весьма распространенном и легко поддающемся лечению

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Хотите верить, хотите нет, но самый длинный язык, зарегистрированный в Книге рекордов Гиннеса, равен всего лишь 9,5 сантиметрам и принадлежит гражданину Великобритании.

последствии нехватки витамина В12 или *малабсорбции*, нарушении всасывания, когда организм не может впитывать все поступающие питательные вещества.

Если какой-то участок языка приобрел красный или белый цвет и стал совершенно гладким, возможно, это признак *ромбовидного глоссита*. Такие пятна обычно имеют ромбовидную форму — отсюда и название. Пятно может быть плоским или возвышаться над остальной поверхностью языка и напрочь лишено языковых ворсинок и вкусовых сосочков. Обычно располагается в средней части, ближе к корню языка, иногда бывает маленького размера, иногда покрывает почти половину языка. Это нарушение имеет еще одно медицинское название — *центральная папиллярная атрофия*, и чаще встречается у мужчин, чем у женщин.

ЦИТАТА

Острый язык, как хорошо отточенный инструмент, при постоянном употреблении становится только острее.

Вашингтон Ирвинг,
«Рип ван Винкль», 1907

Иногда у людей с центральной папиллярной атрофией появляется пятно красного цвета в том месте, где участок языка с ромбовидным глосситом соприкасается с мягким нёбом. В некоторых случаях эти пятна ошибочно принимают за раковую опухоль. Но на них часто появляются афтозные язвы (стоматит или молочница).

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РАЗЛИЧНЫМ УЧАСТКАМ ЯЗЫКА

Вы то видите, то не видите его. «Географический язык» — это довольно точное описание странного состояния, которое также именуется *доброкачественным мигрирующим глосситом*. Отличительный признак этого изменения — участки неправильной формы на языке, на которых отсутствуют вкусовые сосочки. Язык становится похожим на карту, отсюда и название. Эти пятна формируются в одном месте, потом могут исчезнуть и появиться в другом. Они бывают бе-

лыми или красными, гладкими на ощупь. «Географический язык» не представляет никакой опасности для здоровья. Хотя причина такой аномалии не известна, она передается по наследству. Обычно не причиняет боли, хотя некоторые люди испытывают дискомфорт при употреблении острой и пряной пищи.



Географический язык

ДРОЖАЩИЙ ЯЗЫК

Попробуйте, глядя на себя в зеркало и открыв рот, удержать язык неподвижным. Это почти невозможно, поскольку нормальный язык будет слегка подрагивать. Но если язык постоянно находится в движении, возможно, это признак *наследственного идиопатического дрожания (ИД)*, часто встречающегося и медленно прогрессирующего, но обычно не причиняющего никакой боли или неудобств. Расстройство, которое наблюдается приблизительно у 10 миллионов жителей США (см. главу 7).

Тремор языка иногда указывает на наличие и других двигательных нарушений, например болезни Паркинсона или рассеянного склероза. Кроме того, идиопатическое дрожание языка в некоторых случаях является реакцией на отдельные медикаменты, применяющиеся при лечении тревожности и других психологических проблем, а также признаком того, что у человека высокая степень гиперфункции щитовидной железы (см. Приложение I).

НАРУШЕНИЯ ВКУСОВОГО ВОСПРИЯТИЯ

Наша способность ощущать вкус зависит не только от активности вкусовых сосочков, но и от подвижности языка. Перекачивая пищу во рту, язык распределяет ее по поверхности вкусовых почек.

Вкус, который мы чувствуем, во многом зависит и от запаха (см. главу 4). Эти ощущения очень сильно взаимосвя-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Наше восприятие пищи зависит не только от ее непосредственного вкуса, но и от ее текстуры, температуры и запаха.

званы, и утрата одного из них влечет потерю другого. Между прочим, нарушения обоняния встречаются чаще — от них в той или иной мере страдают более 3 миллионов американцев, в то время как со вкусом проблемы почти у 2 миллионов

жителей Соединенных Штатов Америки.

СНИЖЕНИЕ ИЛИ НАРУШЕНИЕ ОСТРОТЫ ВКУСОВОГО ВОСПРИЯТИЯ

Соус сальса в вашем любимом мексиканском ресторане почему-то перестал быть острым? Вероятно, у них сменился повар. С другой стороны, это может означать, что ваши

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Вкусовые почки на кончике языка распознают сладкое. Те, что находятся по бокам кончика языка, отвечают за соленое. Рецепторы, расположенные по бокам языка, определяют кислый вкус. А благодаря вкусовым сосочкам в задней части языка мы чувствуем горечь.

вкусовые ощущения стали слабее — а точнее, вы теряете способность дифференцировать разные вкусы. На медицинском языке это состояние называется *гипогевзия*. А если вдруг острая сальса стала больше напоминать копченого лосося, значит, мы говорим о *дисгевзии* — извращении вкуса.

Искажение или снижение остроты вкусового восприятия, как и полная потеря вкуса, может быть лишь естественным признаком старения. К счастью, полная утрата вкусовой чувствительности (*авгевзия*) встречается редко. Нередко извращение вкуса и потеря вкуса свидетельствуют о какой-то инфекции в полости рта либо о раздражении от брекетов

или протезов. Люди с нарушениями функции лицевого нерва (например, страдающие от паралича Белла) или те, кто перенес травму головы, прошел через лучевую терапию шеи или головы, также часто ощущают притупление вкусовых ощущений.

Прием некоторых медицинских препаратов, притупляющих обоняние, иногда вызывает нарушение вкусовой чувствительности (см. главу 4), они же становятся причиной сухости во рту. В некоторых случаях снижение вкусовой чувствительности появляется по тем же причинам, что и сухость во рту, например при синдроме Сьегрена. Так как для ощущения вкуса пища должна быть смочена и разбавлена слюной, вкус искажается, притупляется или полностью исчезает, когда во рту слишком сухо.

Нарушения вкусового восприятия могут быть связаны с нехваткой витамина А (ниацина). Реже это состояние бывает признаком диабета, рассеянного склероза, заболеваний печени, СПИДа или рака. Любые искажения вкусовых ощущений, даже частичные, могут иметь серьезные последствия.

Люди с ослабленным ощущением вкуса нередко добавляют слишком много соли или сахара в блюда и напитки, а это опасно для диабетиков и гипертоников. К сожалению, многие из любителей вкусно поесть в этих случаях погружаются в настоящую депрессию.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Вкусовые почки расположены не только на языке.

Они находятся в горле, в глотке, в гортани, надгортаннике, на язычке, а также частично в пищеводе.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Потеря вкусового восприятия может быть по-настоящему опасной. Не ощущая вкуса, мы не можем отличить испорченные продукты от свежих. Это увеличивает риск пищевого отравления.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ИЛИ ОТВРАТИТЕЛЬНЫЙ ПРИВКУС ВО РТУ

Такое иногда случается — ни с того ни с сего во рту появляется какой-то ужасный привкус. Если зубная паста и ополаскивающая жидкость для полости рта вам не помогли

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Существует четыре основных вкуса: сладкий, соленый, кислый и горький.

Но некоторые ученые утверждают, что есть еще и пятый — так называемый *юмами*, ощутимый в мясе, некоторых сортах сыров и грибов.

в борьбе с «пастью дракона» и со временем ощущение лишь ухудшилось, возможно, речь идет о фантомном привкусе, или *фантогевзии*, самом распространенном вкусовом искажении. Люди с этим состоянием чувствуют вкус, которого в настоящий момент нет у них на языке.

Фантомный привкус может быть признаком паралича Белла и *синдрома горящего рта* — редко встречающегося состояния, возникающего у женщин в период менопаузы, считается, что его причина лежит в расстройствах нервной системы. Это может также сигнализировать о присутствии вирусной инфекции и синдроме Сьегрена.

Большинство людей с *фантогевзией* жалуются на металлический привкус во рту. Это явление также называется *металлической фантогевзией*. Оно может быть реакцией на некоторые медикаменты, в том числе антибиотики, антидепрессанты, лекарства для снижения артериального давления, лечения мочекаменной болезни и ревматоидного артрита, а также на определенные виды витаминов. Кроме того, *металлическая фантогевзия* часто появляется после прохождения лучевой и химиотерапии. Металлический привкус во рту может быть сигналом начинающегося эпилептического припадка.

Если ваши музыкальные вкусы склоняются в сторону тяжелого рока, металлический привкус во рту может быть одним из неожиданных результатов последних тенденций — пирсинга языка. Кроме того, металлический привкус

может служить намеком — у вас кровотечение из языка, десен и даже носа. Железо, содержащееся в крови, придает ей металлический привкус.

Металлический привкус бывает предупреждением о том, что ваши старые металлические пломбы стали потихоньку растворяться во рту и пора поменять их на новые. Если у вас несколько пломб из разных видов металла (многие из них содержат комбинации ртути, серебра и других веществ), ваш рот напоминает своеобразный мини-аккумулятор. Смешение металлов может повлечь за собой химическую или электрическую реакцию, а в результате — металлический вкус во рту и даже шок. Слабый металлический привкус иногда бывает признаком сухости во рту или означает, что вы сидите на высокобелковой низкокалорийной диете.

ВКУСОВАЯ СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Вам часто кажется, что кофе слишком горький, десерты слишком сладкие, мексиканские блюда чересчур острые, а брокколи просто отвратительна? Если так, вы относитесь к группе людей, которую доктора зовут «супертестеры». Хотя вы можете думать, что это выделяет вас среди других, ученые утверждают, что около 25 % населения земного шара демонстрируют вкусовую сверхчувствительность — состояние под названием *гипергевзия*. Это наследственная особенность, которую вы получаете вместе с большим количеством вкусовых почек, чем у других

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Чем старше мы становимся, тем ниже наша вкусовая чувствительность: еда должна быть в 3 раза слаще, в 4 раза кислее, в 7 раз острее и в 11 раз солонее, для того, чтобы мы ощутили тот же вкус, что и в юности.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Вкусовые и обонятельные клетки — единственные сенсорные клетки, которые в течение жизни человека восстанавливаются. Вкусовые клетки живут около 10 дней, а потом им на смену приходят новые.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

При желании вы даже можете посчитать свои вкусовые сосочки. Окуните кусочек ваты в раствор голубого пищевого красителя и смажьте переднюю часть языка. Теперь распределите раствор по всему языку. С помощью увеличительно-го стекла посчитайте окрашенные в голубой цвет бугорки на площади, равной отверстию от канцелярского дырокола. Если найдете более двадцати штук, вы — «супертестер». От четырех до шести? Тогда вам непросто ощутить настоящий вкус. Все, что находится между этими значениями, относится к норме.

Вкусовая восприимчивость может быть признаком *синдрома горящего рта*, возникающего в результате повреждения нервных окончаний при вирусной инфекции, гормональных нарушениях или при сочетании тех и других факторов. Но есть и обратная сторона медали. «Супертестеры» намного реже курят и злоупотребляют алкоголем, чем другие люди. И хотя ваш утонченный вкус может превратить любую вечеринку с ужином в настоящий кошмар, в отличие от остальных гостей, у вас остается отличный шанс сохранить стройную фигуру.

ЗЛОВОННОЕ ДЫХАНИЕ

Безусловно, рот — источник удовольствия, но из-за него же вы можете почувствовать себя крайне неловко. И виной тому не только те глупости, которые нередко из него вы-

ходят. «Супертестеры» чаще встречаются среди женщин, кроме того, среди выходцев из Южной Америки, Африки и Азии вы найдете больше людей с гипергевзией, чем в других регионах.

Так как «тестеры» стараются избегать продуктов с ярко выраженным вкусом, например брюссельской или цветной капусты, нередко им не хватает антиоксидантов и других важных питательных веществ, содержащихся в этих овощах.

Нужно заметить, что люди с повышенной вкусовой чувствительностью так же чувствительны и к боли. Высокая

летают. Возьмем, к примеру, дурной запах изо рта. От него может перехватить дыхание — у вас или у кого-то другого! К сожалению, мы можем даже не подозревать, насколько плохо пахнет у нас изо рта, пока не настанет унижительный момент откровения — и друг или любовник не скажет нам об этом.

Отталкивающий запах изо рта может появиться у людей, употребляющих много лука или чеснока. Но хроническое зловонное дыхание, имеющее медицинское название *халитоз*, чаще всего появляется вследствие курения или жевания табака, а также неправильного ухода за зубами. Либо это признак того, что у вас во рту что-то не так — поврежденный зуб, воспаленная десна, заболевание языка. Приблизительно в 85 % случаев причина дурного запаха находится во рту. Остальные 25 % приходятся на долю гастроэнтерологических или респираторных заболеваний.

Если вы страдаете от неприятного запаха изо рта при утреннем пробуждении, возможно, это признак сухости в ротовой полости вследствие того, что ночью вы дышали ртом, или же вы употребляете некоторые виды лекарств, а может быть, все объясняется какими-то внутренними нарушениями.

Халитоз может появиться при отеке носоглотки, остром фарингите, носовой инфекции и других заболеваниях ре-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Хотя дурной запах изо рта чаще всего изобличает курильщика, в один прекрасный день этот «аромат» может спасти жизнь человека с вредной привычкой. В дыхании содержится ДНК, и ученые обнаружили, что при развивающемся раке легких в выдохе курильщиков можно обнаружить изменения в ДНК. Есть надежда на то, что анализ выдыхаемого воздуха поможет определить рак легких на ранней стадии и предупредить тех, кто подвержен особому риску.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Тело человека обычно защищается от собственных неприятных запахов. В то время как окружающие чувствуют зловонное дыхание, сам виновник его не ощущает.

спираторных путей. Его причиной бывают *тонзиллолиты* (камни в миндалинах) — маленькие беловатые крапинки, состоящие из дурно пахнущих остатков пищи, высохшей слизи и бактерий, которые заполняют складки миндалин. Увеличенные, с глубокими складками миндалины или часто повторяющиеся тонзиллиты — прекрасная почва для таких отложений.

Люди, страдающие от этих «накоплений», иногда стараются выковырять их с помощью ватных палочек или острых предметов, но ситуация повторяется снова. Дурной запах изо рта может быть признаком серьезного заболевания по-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Ваш пес может лишний раз подтвердить свою преданность и оказать услугу хозяину. Недавние исследования доказали, что собаки обучаются распознавать раковые заболевания по запаху человеческого дыхания. Мало того, некоторые четвероногие оказываются настолько хорошими диагностами, что могут отличить рак легких от рака груди.

чек, печени и легких. Иногда он предупреждает о кишечных и пищеварительных расстройствах, в том числе о запорах, несварении и язве желудка. Любые состояния, при которых возникает частая рвота, в том числе *булимия*, могут стать причиной появления зловонного дыхания.

Хотя дурной запах изо рта редко возникает в результате проблем с желудком, среди людей, сидящих на диетах, это явление приобретает характер

эпидемии. Можно без труда определить, что кто-то сидит на диете Аткинса или другой диете с низким содержанием углеводов, высоким содержанием белков или жиров. Почти две трети людей, придерживающихся одного из таких режимов питания, страдают от неприятного запаха изо рта, поэтому нередко вместе с лишними килограммами они теряют друзей. Зловонное дыхание — признак того, что организм расщепляет жир на кетоны, отсюда и название данного состояния — *кетоз* (повышенный уровень кетонов). Кетоз считается хорошим признаком у тех, кто старается

сбросить вес, но он может перейти в *ацидоз* — нарушение кислотно-щелочного баланса в крови, а это уже серьезное нарушение, увеличивающее риск появления остеопороза и камней в почках или чего-то еще более серьезного.

СЛАДКИЙ, ФРУКТОВЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Если кто-то скажет, что ваше дыхание пахнет медом, возможно, этот комплимент станет для вас самым дорогим, поскольку спасет вам жизнь. Сладкое или фруктовое дыхание, а также запах ацетона или какого-то химического вещества изо рта (вроде жидкости для снятия лака) служит серьезным предупреждающим знаком об опасном заболевании — диабете, о том, что уровень сахара в крови не соответствует норме. На медицинском языке это состояние, требующее скорейшей помощи, называется *диабетическим ацидозом* или *диабетическим кетоацидозом*. Если уровень сахара в крови немедленно не будет отрегулирован, может наступить кома, а за ней — смерть.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В Талмуде, древнееврейском писании, дурной запах изо рта считался серьезным пороком. Священники с халитозом не имели права вести службу. Зловонное дыхание партнера даже могло послужить достаточным поводом для развода. Кстати, этот закон действует в Израиле и по сей день.

ЧЕСНОЧНОЕ ДЫХАНИЕ

У вас во рту запах чеснока, даже если вы уже давно его не ели? Тогда это может быть признаком отравления селеном (*селеноз*). Хотя селен является важным антиоксидантом, его не нужно принимать в больших дозах. Помимо пищевых добавок, селен содержится в орехах

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Приблизительно 40 миллионов американцев страдают от неприятного запаха изо рта.

(особенно в бразильских), мясе, морепродуктах и — что не удивительно — в чесноке. Но чтобы «доесться» до появления селеноза, нужно употреблять очень много чеснока или других богатых селеном продуктов.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Древнегреческий врач Гиппократ не выносил женщин с дурным запахом изо рта. Всем девушкам для сохранения свежести дыхания он давал следующие рекомендации: сжечь голову зайца и отдельно — трех мышей, смешать пепел с растертым в порошок мрамором и наложить на зубы и десны, затем сполоснуть рот настойкой из семян укропа, аниса и мирта на белом вине.

Обесцвечивание зубов и эмали, изменение цвета кожи, выпадение волос, проблемы с ногтями, апатия и раздражительность — вот еще некоторые признаки переизбытка селена в организме. Селеноз может привести к неврологическим нарушениям, а в крайней степени — к заболеваниям легких, циррозу печени и даже к смерти.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



В крайне редких случаях чесночное дыхание служит признаком отравления мышьяком, особенно если сопровождается металлическим привкусом. Это состояние требует незамедлительной медицинской помощи.

ДЫХАНИЕ С ЗАПАХОМ МОЧИ

Дыхание с запахом мочи трудно проигнорировать, по крайней мере у близких окружающих. Здесь речь идет об одном из главных признаков заболевания почек или даже об опасной для жизни почечной недостаточности. Так как люди с диабетом и повышенным давлением находятся в группе риска в отношении почечных болезней, им стоит отнестись к такому, пусть неприятному, предупреждению с большим вниманием.

РЫБНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Вам когда-нибудь доводилось беседовать с коллегой по работе, у которого изо рта пахнет рыбой? Такой запах может быть явным признаком того, что ваш сотрудник принимает слишком много пищевых добавок, содержащих рыбий жир, с целью пополнить в организме запас жирных кислот омега-3. Но в более серьезных случаях это явление свидетельствует о почечной недостаточности.

ФЕКАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Не спешите бить лицо тому, кто скажет, что у вас изо рта пахнет... фекалиями. Такое дыхание может быть связано с нарушениями функций пищеварительного тракта. Например, при *гастроэзофагеальном* (желудочно-пищеводном) *рефлюксе* (кислотном рефлюксе) — состоянии, при котором желудок забрасывает желудочный сок в пищевод (см. главы 6 и 8). Фекальное дыхание иногда является признаком нарушения с пугающим названием *прободение кишечника*, которое считается довольно распространенным заболеванием. При нем внутренняя поверхность кишки становится слишком пористой. Поэтому, как считают медики, токсины и непереваренная пища попадает в кровь, а это провоцирует появление пищевых аллергий и аутоиммунных болезней.

Кроме всего прочего, фекальное дыхание может быть признаком непроходимости кишечника (а это состояние тре-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 1921 году «*Listerine Company*» с целью активизации продаж своего

жидкого антисептика развернула бурную рекламную кампанию. Они ввели новый термин — *халитоз* — и реализовывали свой товар в качестве ополаскивающей жидкости для полости рта. Трюк сработал: новое слово прижилось и продажи пошли вверх, ежегодная прибыль подскочила от 100 000 долларов до 4 миллионов всего за 6 лет!

бует немедленной медицинской помощи!) или постоянных приступов рвоты при булимии. И как любая форма халитоза, появление фекального запаха изо рта нередко сигнализирует о серьезных респираторных или легочных проблемах.

ЗУБЫ

Возможно, вы считаете, что ваши зубы должны иметь жемчужно-белый цвет, хотя, по правде говоря, у них может быть один из многих других оттенков — и не потому, что вы их плохо чистите. Зубная эмаль прозрачна, поэтому цвет зубов

зависит от дентина — твердой желтой субстанции внутри. Цвет зубов многое расскажет о том, что происходит в вашем теле. Кроме того, на их оттенке сказывается все, что попадает к вам в рот.

ЦИТАТА



Самый лучший совет может дать язык, спрятанный за зубами.

Итальянская поговорка

Если с возрастом вы заметили, что зубы постепенно желтеют или темнеют, это всего лишь признак прожитых лет. Но сколько бы ни исполнилось заядлому курильщику, любителю крепкого кофе, чая или колы, все эти вещества оставляют свой след на зубах.

ЗУБЫ С ЗЕЛЕНОВАТЫМ ИЛИ МЕТАЛЛИЧЕСКИМ ОТТЕНКОМ

Зубы вдруг стали зеленоватыми, голубовато-зеленоватыми или коричневыми — вы подвергались воздействию каких-то металлов. Это может произойти на работе или после визита к стоматологу. Оттенок зависит от типа металла или химической реакции, в которую он вступил с бактериями, живущими у вас во рту. Железо, магnezия или серебро в некоторых случаях окрашивают зубы в черный цвет. Ртуть и свинцовая пыль придают зубам зеленовато-голубой от-

тенок, а медь и никель сделают их зелеными или зелено-голубыми. Вдыхание некоторых паров, например хромовой кислоты, может привести к окрашиванию зубов в оранжевый цвет. В результате длительного воздействия раствора йода и долгого пребывания в хлорированном бассейне зубы скорее всего приобретут коричневатый цвет.

СИНЕВАТО-СЕРЫЕ ЗУБЫ

Многим известно, что если женщина во время беременности принимала антибиотик тетрациклин, то впоследствии это может вызвать изменение цвета зубов ее ребенка. Та же ситуация нередко возникает у детей, которым давали тетрациклин во время формирования постоянных зубов. Синеватые пятна на зубах у взрослых могут быть признаком длительного употребления миноциклина, одной из форм тетрациклина, прописываемых для лечения акне и ревматоидного артрита. Зубы также приобретают сероватую окраску из-за нарушения дентина, вызванного перенесенными инфекциями.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Хотя изобретение зубной нити (флосса) приписывается одному новоорлеанскому стоматологу, жившему в XIX веке, остатки зубочисток и подобных нитей были обнаружены в зубах доисторических людей. В 1994 году из тюрьмы в Западной Виргинии сбежал заключенный, скрутив себе трос из собранного и припрятанного заранее флосса.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Хотя таблетка аспирина в день может оказать позитивное влияние на сердце, такая профилактика нередко пагубно отражается на состоянии зубов. Если вы жуете или сосете таблетки, а не глотаете их сразу, вам грозит эрозия зубной эмали. Оставаясь во рту до полного растворения, аспирин со временем размягчает защитный слой зуба.

ПЯТНИСТЫЕ ЗУБЫ

У вас зубы неоднородного цвета? Возможно, это признак *флюороза*, переизбытка фтора, поступающего из зубной пасты, воды, содержащей много фтора, и ополаскивающих жидкостей. В легких случаях пятна бывают маленькими, беловатыми и непрозрачными. Если проблема становится более серьезной, пятна приобретают коричневый оттенок, а зубы выглядят пятнистыми. Хотя это состояние

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В I в. до н.э. римский писатель и философ Плиний-старший рекомендовал применять для чистки зубов пепел козых копыт. Вам кажется, что это слишком? Вот еще один популярный рецепт очищающего средства для зубов тех времен: возьмите экскременты, оставшиеся на хвосте овцы, скатайте в маленький шарик, высушите, разотрите в порошок — теперь можно чистить зубы!

обычно начинает развиваться еще в детстве, когда формирующиеся зубы подвергаются воздействию большого количества фтора, коричневые участки на них проявляются намного позже. Безусловно, с эстетической точки зрения пятна выглядят непривлекательно, но обычно никакой угрозы здоровью не несут. Тем не менее в некоторых случаях такое изменение цвета зубов может быть симптомом отравления фтором, а это уже опасно для жизни.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Алкогольная зависимость — не единственная опасность, угрожающая потерявшим бдительность дегустаторам вина. Их зубы тоже подвергаются риску. Вино, так часто на них попадающее, со временем вызывает эрозию зубной эмали.

ЧЕРНЫЕ ЗУБЫ

Если вы видите человека с черными, пятнистыми, крошащимися зубами и это не герой фильма «Пираты Карибского

моря», случай может быть очень серьезным. Вам стоит насторожиться. Это явная отличительная черта наркомана. После года употребления метамфетаминов у человека вместо зубов могут остаться одни «пеньки» и гниющие остатки корней. Сладкие напитки, которые пьют метамфетаминщики, чтобы избавиться от сухости во рту, только ухудшают положение. К сожалению, большинство людей со «ртом метамфетаминщика» навсегда расстаются с зубами, а иногда — и с жизнью.

**ЦИТАТА**

Белый сахар — черные зубы.

Хорватская поговорка

НЕРОВНЫЕ КРАЯ ЗУБОВ

Признаком того, что вы едите слишком много лимонов или апельсинов, могут быть небольшие гладкие выемки на зубах. Кислота, содержащаяся в этих фруктах и других продуктах, нередко разрушает эмаль, вызывая *эрозию твердых тканей зубов*.

V-образные углубления у основания зубов, возле десен, иногда образуются у рьяных чистильщиков зубов. Тот же эффект достигается при слишком частом использовании зубочисток, поскольку нарушается защитное покрытие — эмаль. Но чаще всего выемки и углубления — это признак *бруксизма* — скрежетания зубами во сне.

**ЗНАК ВРЕМЕНИ**

Среди индейцев майя существовало поверье: если беременная женщина носит в кармане юбки расческу, то у ее ребенка будут зубы с неровными краями.

ЗУБЫ ГЛАДКИЕ, КАК СТЕКЛО

Безупречно гладкие зубы (особенно те, что находятся сзади) по ощущениям напоминающие стекло, могут казаться чрезвычайно привлекательными, но на самом деле это не

очень хороший знак, свидетельствующий об уменьшении костной массы (*остеопорозе*). Или же признак расстройства питания — булимии. Во время часто повторяющейся рвоты на зубы попадает слишком большое количество желудочной кислоты, разрушающей зубную эмаль. Почти у 90 % людей, страдающих булимией, наблюдается эрозия твердых тканей зубов.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Вот еще некоторые симптомы расстройств питания, проявляющиеся во рту:

- Воспаленные слюнные железы
- Изменение цвета, формы и длины зубов
- Хрупкие зубы
- Прозрачные зубы
- Красные, сухие, потрескавшиеся губы
- Неприятный запах изо рта

ТРЕСНУВШИЕ ЗУБЫ

Если вы принадлежите к 20 % взрослых, которые стискивают челюсти или скрипят зубами в течение дня, или к 8 %, скрежещущих зубами ночью, то рано или поздно заметите трещины в эмали. Трещины в зубах, расположенных сзади,

особенно часто встречаются у людей с серебряными пломбами и, как правило, являются признаком бруксизма, одинаково часто диагностируемого и у мужчин, и у женщин (см. главу 6). Бруксизм даже более разрушителен для зубов, чем кариес. Поскольку при стискивании и скрежете повреждается зубная эмаль, зубы ста-

ЦИТАТА



Горячее, сладкое, холодное и острые предметы — все это портит зубы и прибавляет нам лет.

Бенджамин Франклин,
«Альманах бедного Ричарда»

вании и скрежете повреждается зубная эмаль, зубы ста-

новятся более чувствительными. Следы бруксизма могут быть заметны даже на вставных зубах. Кроме того, скрежет зубами — во сне или наяву — нередко вызывает проблемы с челюстями, например дисфункционально-болевой синдром височно-нижнечелюстного сустава (см. главу 6).



ЦИТАТА

Нож — это зуб старика;
зуб — это самый старый
нож.

Финская поговорка

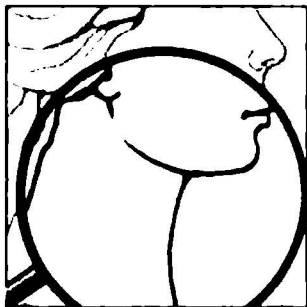
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Определить и вылечить болезненные состояния и нарушения в полости рта могут многие специалисты. Все зависит от того, где именно находится ваша проблема. Помните, если у вас открылось кровотечение или вы чувствуете острую боль, необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью. Вот список нескольких профессионалов, которые могут помочь вам при заболеваниях губ, рта или зубов:

- **Стоматолог-гигиенист:** сертифицированный специалист, занимающийся профилактикой заболеваний зубов и десен. Помимо профессиональной чистки, этот стоматолог обладает достаточной подготовкой, чтобы поставить диагноз, если у вас во рту, с зубами или деснами что-то не так.
- **Стоматолог:** специалист с высшим медицинским образованием. Стоматологи могут лечить заболевания зубов и периодонта — околозубной ткани.
- **Дерматолог:** врач, диагностирующий и лечащий кожные заболевания.
- **Эндодонтист:** дантист, специализирующийся на лечении зубных каналов, диагностике и устранении болей во рту и на лице, а также других клинических

процедурах, связанных с дентальной пульпой (внутренними мягкими тканями зуба).

- **Хирург-стоматолог:** врач, прошедший специальную подготовку в области ротово-челюстной хирургии.
- **Отоларинголог:** доктор, занимающийся лечением заболеваний ушей, горла и носа.
- **Периодонтист:** врач, специализирующийся на диагностике, лечении и профилактике заболеваний десен.



ПО ПРАВДЕ ГОВОРЯ

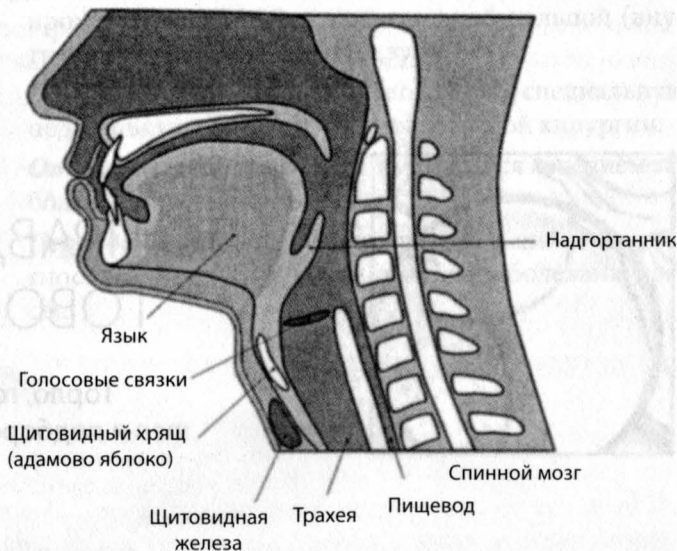
Горло, голос,
шея и подбородок

Я испробовала несколько
сексуальных позиций.
В традиционной позе
на меня нападает при-
ступ клаустрофобии,
а в остальных затекает
шея или сводит скулы.

Актриса Талула Бэнкхед

Наша голова — дом не то-
лько для органов чувств,
но и для самых чувстви-
тельных и красивых частей тела. Хотя
горло, подбородок и шея обычных
людей редко вызывают какой-то
эстетический отклик, ну, может
быть, за редким исключением та-

ких длинношеих красавиц, как царица Нефертити или Одри
Хэпберн. Многочисленные воротники, шарфы и ожерелья
были изобретены для того, чтобы скрыть или украсить эти
часто невыразительные и непривлекательные места. Тем не
менее они играют очень важную роль: без их участия было
бы трудно поглощать пищу, они же помогают произносить
слова, петь песни, ну и наконец, могут многое рассказать о
состоянии нашего здоровья.



Анатомия горла и шеи

ОПУХОЛИ В ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ШЕИ

Если у вас шишка в передней части шеи и она всегда там была, это, скорее всего, адамово яблоко. Щитовидный хрящ, самый крупный из пяти хрящей, которые образуют голосовую коробку (гортань). Щитовидный хрящ — не то же самое, что щитовидная железа, хотя они расположены

очень близко. Адамово яблоко есть даже у Ев, хотя обычно у женщин оно значительно меньшего размера, чем у мужчин. Адамово яблоко находится в передней части шеи, и это совершенно нормальное явление. Насторожиться стоит, если шишка появилась ниже на шее или сбоку. Любое опухоле-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Адамово яблоко получило свое название благодаря поверью, будто эта шишечка — кусок запретного плода, застрявшего в горле у Адама.

Любое опухоле-

вое или узелковое образование может сигнализировать об опухоли — доброкачественной или злокачественной.

А вот опухоль ниже адамова яблока может быть *зобом (струмой)* — увеличенной щитовидной железой, одним из самых ярких признаков заболевания этого органа.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

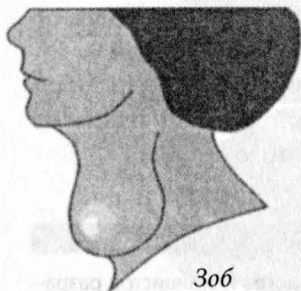


Американская Ассоциация эндокринологов-клиницистов разработала правила самодиагностики зоба.

- Станьте перед зеркалом
- Откиньте шею назад
- Сделайте глоток воды
- Внимательно посмотрите, не увеличился ли участок шеи в этом месте (ниже адамова яблока, выше того места, где начинается воротник рубашки)
- Если вам показалось, что там есть какая-то опухоль, прощупайте это место пальцами
- Если почувствуете, что опухоль есть, обратитесь к доктору

Щитовидная железа — небольшая железа в форме бабочки, расположенная внутри шеи. Эта железа вырабатывает *тироксин* — гормон, контролирующий обмен веществ в организме (хотя размер щитовидки составляет всего лишь пять сантиметров, это самая крупная железа у человека). Чтобы вырабатывать жизненно необходимый гормон, нашему телу необходим йод, и в прошлом большинство случаев зоба были признаками йододефицита. После изобретения в 1920 году йодированной соли зоб, вызванный нехваткой йода в организме, стал довольно редким явлением в США и других странах.

В наши дни этот признак чаще всего говорит о заболевании щитовидной железы. Парадоксально, но зоб может сигнализировать как о нехватке гормона тирокина (гипотиреозе), так и о его переизбытке (гипертиреозе) (см. При-



ложение I). Так как зоб обычно растет очень медленно и не причиняет никакой боли, нередко люди замечают такие изменения в собственном теле только тогда, когда становится сложно застегнуть воротник рубашки.

В некоторых случаях зоб может быть одним из первых признаков беременности, во время которой

щитовидная железа увеличивается, а иногда такое изменение принимает патологическую форму. Зоб у молодых мам является признаком аутоиммунного гипотиреоза под названием *болезнь Хашимото*. Это самый распространенный тип гипотиреоза, и встречается он чаще у женщин, причем не только у беременных. Как и при других формах заболевания, эта имеет следующие проявления: возможное увеличение веса, непереносимость холода, сухость кожи и волос, запоры. Гипотиреоз легко поддается лечению и нередко проходит сам по себе вместе с зобом.

Но чаще всего зоб — это симптом заболевания Грейвса (базедовой болезни) (см. главу 2) — аутоиммунного нарушения функции щитовидной железы. Как правило, базедова болезнь не представляет смертельной опасности для человека и легко поддается лечению. Но у пациента с заболеванием Грейвса (или другим типом гипертиреоза) может развиваться

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Приблизительно 30% женщин и детей на земном шаре страдают от нехватки йода — главной причины появления зоба. Йододефицит также является одной из главных причин задержки в развитии у детей.

тиреотоксикоз — резко подскочивший уровень гормонов щитовидной железы. Если это состояние оставить без медицинского внимания, оно перейдет в тиреоидный шторм (тиреотоксический кризис), который может быть причиной сердечной недостаточности и смерти.

Иногда зоб появляется в результате употребления слишком большого количества струмогенных продуктов. Избыток такой пищи, угнетающей способность организма поглощать йод, провоцирует возникновение *спорадического зоба*. Самые распространенные струмогенные продукты — соевые бобы и все, что из них производят, овощи семейства крестоцветных — белокочанная, брюссельская капуста и брокколи. Нужно заметить, что зоб иногда сигнализирует о переизбытке йода, поступающего с пищей или биологическими добавками.

В некоторых случаях зоб является сигналом рака щитовидной железы. Тогда зоб вырастает довольно большим, твердым, доставляет ощутимый дискомфорт и даже боль.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В начале XX века зоб был одной из самых распространенных патологий в так называемом «зобном поясе» США. Это были районы, удаленные от моря, — на Среднем Западе, в области Великих Озер, Аппалачей и других гор, где в почве содержится мало йода, а люди почти не употребляли морской соли, морепродуктов или водорослей. Поэтому жители не получали с пищей и водой достаточно йода, необходимого для нормального функционирования щитовидной железы.

ОПУХОЛИ В ДРУГИХ МЕСТАХ ШЕИ

Если какая-то шишка появилась на задней части шеи, вы о ней можете и не знать до тех пор, пока вам кто-то о ней не скажет. Круглая или овальная шишка, не причиняющая боли, может быть *липомой* — мягким, эластичным, подвижным подкожным жировым отложением (см. главу 9). Это самый распространенный вид незлокачественной опухоли мягких тканей у взрослых, чаще всего появляющейся у молодых женщин и людей с лишним весом. Но если липома стала внешне меняться, это может означать, что опухоль приняла вид злокачественной.

В некоторых случаях шишка на затылке — это *атерома, киста сальной железы* (или эпидермальная, кератиновая

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Ежегодно в Соединенных Штатах Америки диагностируется 40 000 случаев рака головы и шеи. Больше всего подвержены риску люди, злоупотребляющие никотином и алкоголем. А комбинация этих нездоровых привычек еще больше увеличивает опасность заболевания.

киста). Атерома также мягкая, подвижная на ощупь и безболезненная (см. главу 9). Но в отличие от липомы, у атеромы обычно есть небольшая вмятина или темная точка посередине. Эта киста представляет собой раздувшийся волосяной фолликул, заполненный неприятно пахнущей, густой пастообразной субстанцией, в которую входит протеин кератин; иногда атерома протекает. Кисты саль-

ных желез иногда появляются на лице и на теле, достигая в размере от пяти миллиметров до пяти сантиметров, они могут вырастать и большего размера и исчезать совсем. Но если внутрь кисты попадает инфекция, это новообразование может стать большим, воспаленным и причинять боль, в этом случае атерому или липому нужно удалить.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Хотя атеромы, липомы и другие кожные наросты чаще всего доброкачественны, при появлении каких-либо новообразований необходимо обращаться к дерматологу, чтобы исключить возможность раковой опухоли.

Безболезненная, медленно растущая и подвижная шишка сбоку на шее или под подбородком может быть опухолью слюнной железы. На медицинском языке это состояние называется *опухоль поднижнечелюстной слюнной железы*. Она представляет собой закупоренную слюнную железу, и слюна неожиданно может прорваться в любом месте на

лице, на шее или во рту. Хорошая новость состоит в том, что, как и липома, такая опухоль не злокачественна. Но если вдруг вы обнаружили шишку неподвижную, и на фоне этого ощущаете слабость, оцепенение, а в голосе появилась хрипота, это может быть проявлениями злокачественной опухоли.

Безболезненный, но твердый на ощупь лимфатический узел в боковой части шеи за челюстной костью может быть предупреждающим знаком *лимфомы*, в том числе *болезни Ходжкина* или *неходжинской лимфомы*. Оба варианта — редкие формы рака лимфатических узлов. На неходжинскую форму лимфомы приходится до 5 % всех зарегистрированных случаев рака в Соединенных Штатах Америки, и в основном этот диагноз ставится людям старше шестидесяти лет.

Лимфома Ходжкина встречается намного реже и в основном поражает молодых людей в возрасте от 15 до 35 лет. Хотя и то, и другое заболевание может быть фатальным, при ранней диагностике они вполне успешно излечиваются.

Увеличенные на шее лимфатические узлы в некоторых случаях сигнализируют о раке щитовидной железы, горла и даже пищеварительного тракта.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В Небраске существует популярное народное средство от зоба — оборащивать вокруг горла змею. Считалось, что соскальзывая с шеи, змея забирает с собой и зоб.

КОМ В ГОРЛЕ

Большинству из нас знакомо ощущение: когда нас душит обида и хочется сдержать слезы, кажется, что в горле образовался какой-то комок. Но если это чувство не проходит и вам так и не удастся что-то «сглотнуть», возможно, это «истерический глобус», который считается скорее психосоматической, чем физиологической проблемой. В основ-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

Лимфатические узлы (лимфатические железы) — это маленькие борцы с инфекциями, по форме напоминающие бобы. Они стоят на страже здоровья организма, отфильтровывая или улавливая бактерии, вирусы, раковые клетки и другие токсические субстанции. Около трети из 500–600 имеющихся в теле человека лимфоузлов находятся по бокам шеи и горла. Остальные расположены в области паха, груди, подмышек и брюшной полости.

ном он встречается у женщин. Кстати, сам термин «истерика» в переводе с латыни означает «из матки».

«Глобус» может быть признаком тревожности. А также одним из проявлений самого распространенного типа *рефлюкса* — *желудочно-кишечного рефлюкса*. Кроме того, подобное ощущение появляется при гипотиреозе, проблемах с пищеводом или горлом. В редких случаях «комочек в горле» сигнализирует об опухоли пищевода или гортани.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

Воспаленная слюнная железа, которая быстро увеличивается в размере, доставляет болевые ощущения и остается неподвижной под кожей, в сочетании с сиплым голосом, может быть признаком злокачественной опухоли.

ШИШКА НА ПОДБОРОДКЕ

Проснувшись в одно прекрасное утро и глядя на себя в зеркало, вы обнаруживаете огромный прыщ на подбородке. Хотя одной из первых мыслей по этому поводу может быть: «О нет, неужели возвращается прыщавое отрочество» — на самом деле речь, скорее всего, идет об *актиномикозе*, *лучисто-грибковой болезни* — хронической инфекции, вызвавшей абсцесс. Иногда у людей с такой инфекцией проявляются и другие симптомы в области шеи и горла, в том

числе осиплость. Актиномикоз может негативно повлиять на вашу социальную жизнь. А если его не лечить, то инфекция может проникнуть в мозг.

ЩЕЛКАЮЩИЙ ПОДБОРОДОК

Мюсли или хлопья, которые вы едите на завтрак, при пережевывании хрустят и лопаются, но если при каждом укусе или зевке те же самые звуки издает подбородок, возможно, это один из самых распространенных признаков часто встречающейся аномалии — *патологии височно-челюстного сустава* (см. главу 5). Это проявление иногда сопровождается болью в ушах, повышенной чувствительностью зубов и челюстными спазмами. Щелчки в некоторых случаях свидетельствует о том, что у человека неправильный прикус. Ну и конечно, можно получить такое наследство после удара в челюсть.

ОДЕРЕВЕНЕЛЫЙ ПОДБОРОДОК

Вам стало трудно открывать рот? Возможно, вашему партнеру это понравится. Но, с другой стороны, нет ничего хорошего, если это состояние вызвано *тризмом (тонической судорогой жевательной мускулатуры)*, который повлечет за собой не просто неудобства во время жевания или разговора. Тризм возникает неожиданно или развивается постепенно. Это еще один признак *патологии височно-челюстного сустава*. Те же ощущения бывают

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Столбняк, смертельно опасное заболевание, вызывающее *тризм*, впервые

был описан Гиппократом в V в. до н.э. Но его возбудителя — бактерию — обнаружили значительно позже, в начале 1880-х. Споры бактерии могут таиться в почве, в фекалиях животных, под ногтями, в старье и других местах. Иммунизация против столбняка стала проводиться во время Первой мировой войны.

при столбняке, опухоли и некоторых аутоиммунных заболеваниях, в том числе при волчанке (см. Приложение I) и склеродермии (см. главу 9).

Некоторым людям, получившим травму лица или подбородка либо прошедшим сеанс лучевой или химиотерапии,

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Если вы смогли пройти «тест трех пальцев», это хороший знак. Значит, ваш подбородок функционирует нормально. Вот в чем заключается этот тест: попробуйте засунуть три пальца, повернутых вертикально (один над другим) между двумя верхними и двумя нижними зубами. Пальцы проходят? Значит, вы сдали тест.

бывает трудно полностью открывать рот. Если вам сложно двигать подбородком из стороны в сторону и вы чувствуете некоторую «одеревенелость», это может быть признаком серьезного заболевания — рака полости рта (см. главу 5). Еще большую настороженность при этом вызывает припухлость подбородка, рта или других частей головы и шеи. Но нередко это воспаление не удается распознать до тех пор, пока чело-

век не начинает испытывать затруднения во время жевания. Те, кто носит зубные протезы, могут отследить, что их вставные зубы стали не так плотно и удобно прилегать, как раньше.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Не так давно было обнаружено, что между редкой, но очень серьезной патологией — *остеонекрозом челюстной кости* (в буквальном переводе — смерть челюстной кости) и употреблением препаратов, содержащих бифосфоновую кислоту, используемых для увеличения костной массы, существует прямая связь, особенно если эти медикаменты применялись для лечения костных заболеваний, связанных с раком. Хотя эти лекарства повсеместно прописывают для предотвращения и лечения *остеопении* и *остеопороза* (уменьшения костной массы), в некоторых случаях наблюдалось развитие *остеонекроза*.

СКОШЕННЫЙ ПОДБОРОДОК

Отступающую все дальше к макушке линию волос можно скрыть под шапкой. А вот скошенный подбородок спрятать трудно. К сожалению, иногда эта особенность оказывается намного более серьезной, чем просто косметический недостаток. В некоторых случаях такое явление свидетельствует о хронической *патологии челюстно-лицевого сустава*. Воспаленные, напухшие мышцы челюсти могут утратить способность к сокращению, отсюда и скошенный, впавший подбородок.

Если вам доводилось видеть человека, у которого периодически западает подбородок, а глаза непроизвольно и часто моргают, вероятно, он страдает *синдромом Мейже*, редким неврологическим двигательным расстройством (см. главу 2). У некоторых людей с этой патологией наблюдается *ларингеальная дистония*, отчего их голос звучит напряженно и сдавленно, либо плоско, как по радио.

ЧАСТАЯ ЗЕВОТА

Скорее всего, глядя на человека, который бесконечно зевает, вы подумаете, что ему смертельно скучно. Вы можете быть правы, а может быть, и нет. Да, зевота заразительна. Люди зевают по разным причинам, например от переутомления. Мы можем зевать, когда хочется спать или только что про-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Династия Габсбургов, правившая большей частью Европы с X по XX век, была знаменита своими крупными, вывернутыми наружу губами и выступающими подбородками (появилось даже выражение «габсбургский подбородок»). Эти не слишком привлекательные черты были признаком королевской крови. Один из членов монаршей семьи — император Священной Римской империи Леопольд I, живший в XVII веке, был наделен настолько выдающимся подбородком, что получил прозвище «свиное рыло».

снувшись, и даже после продолжительного и полноценного ночного сна.

По поводу зевания существует множество разных теорий. Некоторые ученые считают, что зевок помогает

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Почти все позвоночные зевают. А человеческий плод начинает зевать приблизительно в возрасте 11 недель. От начала до конца зевок длится около шести секунд.

зевок повышает кровяное давление и ускоряет сердцебиение. Существует немало анекдотов о том, что некоторые спортсмены начинают зевать перед соревнованиями, а парашю-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Результаты недавних исследований, опубликованные в психиатрическом журнале, свидетельствуют о том, что у некоторых пациентов наблюдалась необычная, хотя довольно приятная реакция на антидепрессант кломипрамин. Для них зевание было связано с чем угодно, только не с храпом. Всякий раз, когда эти люди зевали, они испытывали непроизвольный оргазм. Одна женщина стала буквально экспертом по испытыванию оргазмов во время зевания. С другой стороны, одному из мужчин этот опыт доставлял массу неудобств — ему приходилось постоянно носить презерватив.

«встряхнуться», снабжая кровь дополнительным количеством кислорода. Другие говорят, что после зевания меняется химический состав части мозга, ответственной за эмоции. Ну и третьи полагают, что так мы регулируем температуру тела. Но все согласны с тем, что зевок повышает кровяное давление и ускоряет сердцебиение. Существует немало анекдотов о том, что некоторые спортсмены начинают зевать перед соревнованиями, а парашютисты — перед прыжком.

В основном зевота — это безвредное и довольно скучное занятие. Правда, иногда оно может быть предвестником обморока, на медицинском языке известного как *синокаротидный* или *вазовагальный синдром*, — этот тип обморока обычно ассоциируется с чувством страха. Но в некоторых случаях зевание бывает предупреждением о серьезных проблемах со здоровьем, в том числе неврологических патологиях — *рассеянном склерозе* и *боковом амиотрофическом склерозе* или *болезни Шарко* — в этих случаях человек начинает слишком много зевать. Иногда частое зевание

возникает как реакция на лучевую терапию против рака, а также на препараты при лечении болезни Паркинсона. Зевание вызывают некоторые антидепрессанты, например пароксетин (паксил) и серталайн (золофт). Нужно отметить, что шизофреники зевают чаще, чем нормальные люди.



ЦИТАТА

Жизнь слишком коротка, и то время, которое мы проводим зевая, уже никогда не восполнить.

Стендаль, XIX век

СИЛЬНАЯ ИКОТА

Когда кто-то поблизости начинает бесконтрольно икать, сначала это может показаться забавным, потом начнет раздражать, особенно если ваш спутник слишком много выпил. Икота — один из самых явных признаков усиленных возлияний.

Икота (или *singultus* — от латинского слова *singult*, означающего «задержка дыхания во время всхлипывания») представляет собой непроизвольный спазм диафрагмы, и чаще всего человек начинает икать, когда уровень двуокиси углерода в крови падает слишком низко. Выхлопные газы, сигаретный дым, острая и пряная еда или напитки могут спровоцировать появление икоты. Ее возникновению способствует употребление холодных напит-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 1988 году доктор Фрэнсис Фесмир предложил необычный способ, избавляющий от хронической икоты. Один из его пациентов икал тридцать раз в минуту на протяжении семидесяти двух часов. После того как врачом были использованы все известные на тот момент методы, Фрэнсис Фесмир решил прибегнуть к стимуляции блуждающего нерва, засунув палец в анальное отверстие пациента. И *дигитальный ректальный массаж*, как его называют на медицинском языке, сработал. Теперь в качестве вспомогательного средства Фесмир рекомендует нечто более приятное — оргазм. Поскольку, как он объяснил, именно во время оргазма происходит чрезвычайно интенсивная стимуляция блуждающего нерва.

ков после горячей пищи. Иногда таким образом тело пытается крикнуть вам — эй, ты ешь или пьешь слишком много или слишком быстро. По одной из теорий, икота удерживает человека от переедания и злоупотребления спиртным.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Самый длительный приступ икоты был зарегистрирован у жителя штата

Айова, Чарльза Осборна, который умер в 1990 в возрасте 96 лет. В Книге рекордов Гиннеса говорится, что он начал икать после того, как зарезал свинью, и не переставал в течение 69 лет.

В большинстве случаев икота длится всего несколько минут, но иногда продолжается значительно дольше. Если приступ длится 2–3 часа, то речь идет уже о затянувшейся, или хронической, икоте. А когда икота не останавливается месяц или больше, то тут уже мы говорим о *непрекращающемся приступе*. У мужчин икота случается чаще, чем у женщин.

Считается, что хроническую, или непрекращающуюся, икоту вызывают электрические импульсы блуждающего нерва, который проходит от ствола головного мозга к брюшной полости и контролирует сердечный ритм, уровень желудочного сока, работу кишечника, горловых мышц и другие важные функции. Существует и другое объяснение — якобы икота возникает из-за раздражения грудобрюшного нерва, который отвечает за сокращения диафрагмы и помогает контролировать дыхание. В некоторых случаях грудобрюшной нерв перерезали для остановки непрекращающейся икоты.

Если ваш партнер измучился от икоты, но она прекратилась во время сна, возможно, человек переутомился, испытывает стресс или какие-то очень сильные эмоции. В том случае, когда он продолжает икать и во сне, речь идет о проблеме на физическом уровне.

Икота может быть признаком того, что у вас в ухе находится какое-то инородное тело или образовалась опухоль, либо вы страдаете от гастроэнтерологического рефлюкса. Длительные приступы икоты наступают после обмороков,

связанных с нарушениями сердечного ритма. Ну и наконец, на часто наступающую икоту жалуется более 30 % пациентов, прошедших химиотерапию. Продолжительные приступы могут сопровождать *пневмонию*, *плеврит* (воспаление легких), *перитонит* (инфекцию брюшной полости), *перикардит* (воспаление мембраны, опоясывающей сердце) и *панкреатит* (воспаление поджелудочной железы). Нередко они сигнализируют о хронических заболеваниях почек или почечной недостаточности, а также об инфекции или опухоли диафрагмы, пищевода или легких. В более редких случаях длительная или непрекращающаяся икота бывает серьезным предупреждением об инсульте или опухоли мозга, причем оба случая опасны повреждением дыхательного центра мозга.

ЗНАК «СТОП»



Есть несколько домашних средств борьбы с икотой. Многие пытаются повысить уровень двуокси углерода в крови или стимулировать блуждающий нерв, чтобы вернуться к нормальному состоянию. Вот некоторые из этих методов:

- Задержать дыхание
- Подышать в бумажный пакет
- Высунуть язык
- Потереть глазные яблоки
- Проглотить сухую хлебную корку
- Съесть молотый лед
- Проглотить ложку сахара
- Вдохнуть нюхательную соль
- Быстро, не дыша, выпить стакан воды

ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ

Если вы постоянно покашливаете, но при этом чувствуете себя здоровым и не курите, не проявляйте легкомыслия, отмахиваясь от этой «раздражающей привычки».

Повторяющийся кашель — обычная реакция на *ангиотензин-конвертирующие энзим ингибиторы*, один из видов лекарств, нормализующих кровяное давление. Кроме того, это может быть признаком отека носоглотки, аллергии, астмы или гастроэнтерологического рефлюкса. Но самое главное, данный симптом наблюдается при *хронических обструктивных легочных заболеваниях (ХОЛЗ)*, серьезных и опасных для жизни нарушениях функции легких, при которых затрудняется вдох и выдох. Существует два основных типа

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Самый большой процент смертей от рака в США приходится на рак легких, причем это относится и к мужчинам, и к женщинам. Ежегодно от рака легких умирает большее количество женщин, чем от рака груди, яичников и матки вместе взятых.

ХОЛЗ: *хронический бронхит* и *эмфизема*. ХОЛЗ поражают около 28 миллионов человек в США, и половина случаев не диагностирована. Хотя эти заболевания не излечимы полностью, тем не менее правильно подобранные средства помогают снять некоторые симптомы, предотвратить осложнения и продлить людям жизнь.

Конечно, если вы курите, или курили, или живете с курильщиком, постоянный кашель может быть признаком не только хронических обструктивных легочных заболеваний, но и рака горла или легких. Курение — основная причина появления этих патологий. К сожалению, частый кашель бывает сигналом ХОЛЗ или рака даже у человека, не выкурившего ни одной сигареты в жизни.

ОКРАШЕННАЯ МОКРОТА

Кашель, при котором выходит слизь, может быть чрезвычайно неприятным. Но и приносить облегчение. (Это отделяемое еще называют *мокротой* — смесью слизи со слюной.) Как бы она ни называлась, у здорового человека мокрота обычно прозрачная и светлая. Но если мокрота становится более густой, хотя и остается светлой, это может быть при-

знаком астмы. Когда вы кашляете с большим количеством мокроты, скорее всего, у вас вирусная инфекция. Но желтая, зеленая или коричневая мокрота обычно свидетельствует о присутствии бактериальной инфекции. Коричневая мокрота бывает у курильщиков, это признак того, что человек очень много курит и, скорее всего, у него уже повреждены легкие. Но даже если вы курите и при этом, умываясь, сплевываете прозрачную мокроту, не стоит расслабляться. Это может быть одним из первых симптомов ХОЗЛ (см. выше «Хронический кашель»). Когда, откашливаясь утром, вы видите желтую или зеленую мокроту и чувствуете одышку, вполне вероятен более серьезный вариант легочного заболевания.

Когда мокрота приобретает бурый цвет или в ней видна кровь, возможно, это кровохарканье. Кровь — признак инфекции или опухоли где-то в дыхательных путях — в носу, во рту, в горле, в носоглотке или легких. Кровотечение из легких бывает сигналом пневмонии или других более серьезных патологий, в том числе рака. Кровь в мокроте иногда означает желудочно-кишечное кровотечение, на медицинском языке называющееся *ложным кровохарканьем*.

ГОЛОСОВЫЕ ЗНАКИ

Наш голос зависит от различных органов, ведь даже для того, чтобы издать простейший звук, должны быть задействованы голосовые связки, губы, язык, зубы, мягкое небо, горло, гортань, нос — и это еще не весь список. И когда в работе хотя бы одной из этих частей тела происходит сбой, это можно распознать по голосу. Его чистота, громкость и ясность нередко помогают определить нарушение. Около 7,5 миллионов американцев сталкиваются с такой проблемой, как *дисфония*. Это изменение может быть связано с процессом естественного старения и не представлять никакой угрозы здоровью. С возрастом ткани легких теряют

эластичность, дыхательные и другие мышцы слабеют и утрачивают тонус, в частности из-за гормональных сдвигов. У многих мужчин с возрастом голос становится выше, поскольку у них возрастает уровень эстрогена, а у пожилых женщин, с уменьшением количества эстрогена в организме, напротив, голоса становятся ниже. Но все эти и другие изменения голоса могут многое рассказать о том, что происходит в нашем теле.

СИПЛЫЙ, ХРИПЛЫЙ ГОЛОС

Вы начинаете говорить и кажется, что голос скрипит, как несмазанная телега? Конечно, низкий голос у мужчин — да и у женщин тоже — звучит очень сексуально (вспомните

Марлен Дитрих). Но большинство из нас находит дребезжащий и скрипучий голос крайне неприятным и раздражающим... как его обладателя, так и слушателей.



ЦИТАТА

Голос человека — это орган его души.

Генри Водсворт Лонгфелло

Изредка наступающая осиплость голоса — *ларингит* — явление неопасное, обычно связанное с простудой, аллергией или отеком носоглотки. Но это состояние бывает также признаком более серьезных респираторных инфекций или перенапряжения голосовых связок. Хотя крик и визг — основные виновники появления ларингита, для того, чтобы осипнуть, совсем не обязательно верещать. Частое

откашливание и шепот также вызывают подобные изменения голоса.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



От желудочно-кишечного рефлюкса страдает более 60 миллионов взрослых американцев. У женщин он встречается в два раза реже, чем у мужчин. Средний возраст людей с этим диагнозом — 60 лет.

А если вы живете с человеком, тугим на ухо, то можете осипнуть от постоянных бесед в повышенном тоне. Иногда хрипотца означает, что вы просто становитесь старше.

Если в течение двух—двух с половиной недель осиплость не проходит, стоит серьезно отнестись к такому явлению. Возможно, это признак одного из двух видов рефлюкса: либо *гастроэзофагального*, либо *рефлюксного ларингита*. В случае с гастроэзофагальным рефлюксом желудок вбрасывает желудочный сок в пищевод, а при рефлюксном ларингите желудочный сок поднимается до горла. Утренняя хрипота, особенно сопровождающаяся изжогой и головокружением, может быть признаком обоих типов рефлюкса. Среди других признаков — горький привкус во рту, жжение или ощущение, как будто что-то застряло в горле. Если рефлюкс не лечить, то последствия в виде инфекций горла, носа и уха, язвы *пищевода Барретта*, чреватой раком пищевода, не заставят себя ждать.

Низкий, сиплый голос, особенно у женщин, обычно является признаком многолетнего курения, и, разговаривая по телефону с такой леди, ее ошибочно можно принять за джентльмена. И у мужчин, и у женщин курение вызывает утолщение голосовых связок, отсюда и появляется «голос курильщика». Нередко этот симптом появляется при *отеке Рейнке*, опухоли голосовых связок, которая редко встречается у тех, кто не курит. К сожалению, этот признак редко распознают у мужчин, поскольку для них характерно иметь низкие голоса. Хотя отек Рейнке — это явный симптом того, что курение уже нанесло серьезный вред здоровью человека. Хроническая сиплость голоса может быть отличительной чертой и долговременного злоупотребления алкоголем.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Во время своего правления экс-президент США Билл Клинтон нередко терял голос, это происходит с ним и по сей день. Причин называлось множество: от аллергии до астмы и перенапряжения голосовых связок.

ЦИТАТА



Крик плохо сказывается на голосе, но хорошо — на сердце.

Конор Оберст, американский рок-певец («*Bright Eyes*») и композитор

Избыток алкоголя, как и сигаретный дым, раздражает голосовые связки, а также слизистую оболочку рта и горла.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Осиплость голоса — явный признак и рака голосовых связок, а курение — его главный провоцирующий фактор. Те, кто курит, не только должны как можно скорее отказаться от этой пагубной привычки, но и проходить периодические медосмотры, чтобы вовремя распознать предраковое состояние или рак.

Очень хриплый голос бывает признаком гормонального дисбаланса у обоих полов. У женщин это нарушение зовется маскулинизацией, оно связано с увеличением в организме количества мужского гормона андрогена.

Если вы живете в промышленном городе, хриплый голос может свидетельствовать о том, что в окружающей среде слишком много раздражающих веществ и токсинов. Хрипота развивается и как аллергическая реакция на некоторые медицинские препараты — разжижающие кровь, понижающие кровяное давление, антигистаминные, стероиды, лекарства против астмы, антидепрессанты, диуретики и большие дозы витамина С.

ЗНАК «СТОП»



Чтобы защитить голосовые связки и избавиться от хрипоты:

- Не нужно часто откашливаться
- Не кричите и не говорите шепотом без особой на то необходимости
- Избегайте напитков, содержащих кофеин, алкоголь, а также молочных продуктов
- Пейте много воды

Хрипота в голосе может появиться при железодефицитной анемии, а также при серьезных аутоиммунных на-

рушениях, в том числе *миастении Гравис*, *ревматоидном артрите*, *синдроме Сьегрена* и *саркоидозе* (доброкачественном (лимфо)гранулематозе). Утренняя хрипота — обычное явление при *гипотиреозе* (см. Приложение I). Хроническая осиплость бывает признаком доброкачественной или злокачественной опухоли голосовых связок, горла, рта или шеи. Хотя все эти образования чаще встречаются у курильщиков, они могут возникнуть и у некурящих людей.

ПЕРИОДИЧЕСКИ ХРИПНУЩИЙ ГОЛОС

Если у вас иногда хрипнет голос, становится трудно дышать — вы не можете «надышаться», кашляете, появляется одышка — вы можете решить, что у вас астма. Но все перечисленные знаки, скорее всего, говорят о том, что у вас *дисфункция голосовых связок*.

Это нарушение врачи нередко путают с астмой, особенно когда больного привозят на «скорой помощи» с признаками, очень сильно напоминающими астму, с посиневшим лицом и ощущением сдавливания в груди. Название говорит само за себя — дисфункция заключается в том, что голосовые связки не могут открываться и закрываться как следует, чтобы обеспечить нормальный поток воздуха во время разговора. Такой приступ может быть вызван проблемами с носом или рефлюксом или быть реакцией на сильно загрязненный воздух.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В Китае широко распространен миф о том, что, если беременная женщина ест курятину или крольчатину, у ее ребенка будет хриплый голос.

ЧАСТОЕ ОТКАШЛИВАНИЕ

Вам постоянно хочется откашляться? Эта плохая привычка может появиться у вас после длительного периода кашля

или ларингита. Кроме того, желание «прочистить горло» нередко возникает у человека, испытывающего тревогу, с нервным тиком или двигательными расстройствами. Как и

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Голосовые связки вибрируют со скоростью от 80 до 400 раз в секунду.

в случае с охриплостью голоса, данный признак может означать, что у вас хронический отек носоглотки или рефлюкс.

Иногда постоянное желание откашляться возникает при пе-

ресыхании горла (так иногда организм реагирует на медицинские препараты, вызывающие осиплость голоса), а также после лучевой терапии. Но самое главное, этот признак должен вызвать настороженность, поскольку он характерен для рака горла.

ДРОЖАЩИЙ ГОЛОС

Если у вас часто дрожит голос, хотя вы при этом спокойны и собранны, возможно, мы снова говорим о еще одной особенности старения. Либо о сигнале неврологического расстройства двигательных функций — об *идиопатическом (эссенциальном) дрожании*, которое, по правде говоря, никакой серьезной угрозы не представляет. Самый распространенный признак *эссенциального дрожания* (называющегося также *наследственным дрожанием*) — тремор рук, когда вы пытаетесь что-то сделать. Но дрожащий голос иногда указывает на более серьезные неврологические расстройства вроде *рассеянного склероза* или *болезни Паркинсона*.

ЗНАК «СТОП»



Когда чувствуете потребность откашляться, лучше глотните воды или напейте что-нибудь.

НЕРАЗБОРЧИВАЯ РЕЧЬ

Заплетающийся язык у собеседника где-то на вечеринке с коктейлями означает, что человек немного перебрал. С другой стороны, неразборчивая речь — или *дизартрия* — может быть сигналом различных расстройств здоровья. Например, снижения уровня сахара в крови (*гипогликемии*) — осложнения, часто встречающегося у диабетиков, а также неврологических нарушений вроде *рассеянного склероза* или *болезни Паркинсона*. Кроме того, неразборчивая речь может появиться у человека во время микроинсульта — на медицинском языке называемого *преходящим ишемическим нарушением мозгового кровообращения* — или перед инсультом (см. Приложение I).

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Во время интервью в декабре 2006 года сенатор Южной Дакоты Тим Джонсон вдруг начал «спотыкаться» и подыскивать слова, его речь стала неразборчивой. Джонсон продемонстрировал два классических признака инсульта — растерянность и затруднения в подборе слов. После того как Джонсон перенес операцию, обнаружилось, что у него был до сих пор не диагностированный врожденный дефект — *артериовенозный порок*, представляющий собой патологическую связь между артерией и веной. У Джонсона этот участок сосуда раздулся и лопнул.

ЗНАК «СТОП»



Вот несколько простых шагов, которые помогут человеку понять, нет ли у него инсульта:

- Улыбнитесь
- Поднимите обе руки
- Несколько раз произнесите вслух какое-нибудь простое предложение: «Какое небо голубое»

Если вам трудно сделать что-то из вышеперечисленного, немедленно звоните в «скорую помощь».

НЕОЖИДАННО ПОЯВИВШИЙСЯ ИНОСТРАННЫЙ АКЦЕНТ

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Впервые *синдром иностранного акцента* был описан в 1919 году в Чехословакии. Среди более поздних зафиксированных примеров можно выделить американку, которая после инсульта вдруг стала говорить с британским акцентом, или англичанина, заговорившего с итальянским акцентом после перенесенного удара. Случай с еще одной подданной Великобритании был даже более примечательным — в ее речи после инсульта появились славянский, французский и ямайский акценты.

Если, проснувшись однажды утром, вы слышите, что ваш партнер вдруг заговорил с иностранным акцентом, вы подумаете, что он все еще видит сон, — или в панике вообразите, что легли в постель не с тем человеком. Скорее всего, у вашего близкого человека редкое состояние, которое так и называется — *синдром иностранного акцента (или языка)*. Хотя иногда это признак психологического нарушения, чаще всего он наблюдается при повреждении головного мозга в результате травмы или инсульта.

СЛИШКОМ ГРОМКАЯ ИЛИ СЛИШКОМ ТИХАЯ РЕЧЬ

Вы когда-нибудь замечали, сидя в ресторане, что какой-то один голос звучит намного громче других? Когда в публичном месте кто-то в приватной беседе или общаясь по мобильному телефону начинает слишком громко говорить, это вызывает сильное недовольство у окружающих. Может быть, этот человек раздражен или пытается привлечь внимание. Но, как правило, повышенный тон голоса — это, прежде всего, признак ухудшения слуха. Кстати, те, кто говорит слишком тихо, тоже вызывают не меньшее раздражение. У слишком тихо говорящего человека тоже могут быть проблемы со слухом — *кондуктивная тугоухость*, состояние, при котором свой собственный голос (но не голоса окружающих) кажется очень громким. Кондуктивную туго-

ухость могут вызвать те же факторы, что приводят и к другим видам ухудшения слуха — в том числе к инфекционным заболеваниям ушей, серным пробкам, новообразованиям и закупорке евстахиевых труб (см. главу 3).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как видите, некоторые из тех знаков, которые подают нам горло, подбородок и шея, едва заметны, другие — проявляются четко и сильно. В любом случае, если какие-то из признаков вас волнуют, не медлите, принимайте меры. И помните, любое проявление, сопровождающееся болью, кровотечением или повышенной температурой тела, требует немедленного медицинского вмешательства. Чтобы убедиться в том, насколько серьезными являются возникшие изменения, или, напротив, расслабиться, обратитесь к таким специалистам, как:

- **Эндокринолог:** специализируется на лечении нарушений гормональной сферы.
- **Гастроэнтеролог:** диагностирует и лечит заболевания органов пищеварительного тракта.
- **Отоларинголог:** поможет вам в случае проблем с ухом, горлом или носом.
- **Пульмонолог:** специализируется на лечении заболеваний и патологий легких и респираторной системы.
- **Терапевт или специалист, занимающийся речевыми проблемами:** профессиональный медик с дополнительной подготовкой в сфере коммуникаций. Проводит специальный курс речевой реабилитации для пациентов с нарушениями речевой функции, перенесших инсульт или травму головного мозга.



ТЕЛО КАК ГЛАВНАЯ УЛИКА

Туловище и конечности

Тело расскажет о том, что
не передать словами.

*Марта Грэм, танцовщица
и хореограф*

Когда мы слышим слово «тело», то чаще всего представляем себе туловище, голова в данном случае не имеет особого значения. Действительно,

сознание становится бесполезным, если нет тела, которое будет выполнять все его пожелания и прихоти. Согласно философии йоги тело — это «храм души». А мыслители XVII и XIX веков — француз Декарт и русский Толстой — воспринимали тело как живую машину. Тело человека, обычно в виде обнаженного торса, на протяжении многих веков воспевается в литературе и живописи. Микеланджело потратил столько времени, изучая и делая наброски скульптуры Аполлона, что начал называть себя «учеником тела». Во французской поэзии эпохи Возрождения есть целое направление, посвященное телу, — *blasons* — маленькие по-

эмы XVI века, в них воздавались хвалебные оды физической оболочке человека — от бровей до «интимных мест». А *contreblasons* напротив, представляли собой сатирические стихотворения на ту же тему.

Ренессанс был тем периодом, когда ученые с жадностью кинулись изучать человеческое тело. Несмотря на то что церковь запрещала им это делать, эскулапы разрезали тела при каждом удобном случае, чтобы лучше понять, как мы функционируем. Им удалось установить, что мозг человека находится в голове, там же расположены четыре из пяти органов чувств, но больше всего любознательных исследователей интересовало туловище, вмещавшее в себе столько жизненно-важных составляющих — сердце, легкие, кишки, почки, печень и прочие.

К счастью, в наши дни уже не нужно делать вскрытие и вытаскивать органы, чтобы разобраться, правильно ли они работают. Если в организме происходит что-то не так, то, сосредоточившись, прислушавшись, присмотревшись и принюхавшись, мы сможем отследить некие сигналы, которые подают наши внутренние органы. Форма и размер тела, ощущения, сердцебиение, походка и осанка, внешний вид и плотность матери всех частей тела — нашей груди — предоставит немало информации о состоянии здоровья человека.

ГРУДЬ И СОСКИ

АСИММЕТРИЯ ГРУДИ

Вполне возможно, внимательно вглядываясь в свое отражение в зеркале, вы когда-нибудь замечали, что правая и левая грудь немного отличаются по размеру. Одна из них чуть больше, или чуть ниже, смещена дальше от центра, чем другая. Но когда одна молочная железа больше своей «партнерши» на размер или более, вероятнее всего, это признак неопасного для здоровья, хотя не очень привлекательного с

эстетической точки зрения состояния — *асимметрии груди*. Диспропорция в размере или форме правой и левой груди может развиваться в любом возрасте, но чаще всего становится заметной в подростковом периоде, когда молочные железы только развиваются, или во время беременности, при подготовке к грудному кормлению.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Женщины с асимметрией груди должны особенно прилежно и регулярно делать маммограммы. В результате недавних британских исследований было установлено, что даже самая маленькая диспропорция в размере молочных желез может быть важным индикатором возросшего риска заболевания раком груди.

Хотя это бывает нечасто, но неодинаковый размер грудных желез может быть признаком врожденной патологии под названием *синдром Поланда*, при котором муску-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Амазонки — женщины-воины, описанные в древнегреческих мифах и сказаниях других народов, были известны не только своим бесстрашием и отвагой, но и тем, что у них была только одна грудь. Слово «*Amazon — a mazos*» в переводе с греческого означает «без груди». Легенда гласит, что амазонки отсекали или выжигали себе одну грудь, чтобы было удобнее стрелять из лука и метать копье. Считается, что именно эти одногрудые женщины-воины, в чье существование некоторые историки все-таки верят, изобрели алебарду.

латура с одной стороны груди остается недоразвитой. Несмотря на то, что эта особенность передается по наследству и может быть определена уже при рождении, такая асимметрия нередко остается скрытой до подросткового возраста, когда грудь начинает расти и развиваться.

Кстати, синдром Поланда чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Иногда данное изменение сопровождается *синдактилией* (полным или частичным сращением соседних пальцев кисти) с той стороны,

где расположена недоразвитая грудь, и только так его диагностируют. Как правило, синдром Поланда не представляет серьезной опасности для здоровья, но у некоторых людей, живущих с ним, проявляются проблемы с почками и мочевым пузырем. Ну и наконец, размер груди и у мужчин, и у женщин — важный показатель при развитии опухоли.

ШИШКА В ГРУДИ

Если когда-нибудь вы обнаруживали у себя в груди какую-то шишку, то, скорее всего, чувствовали, как оборвалось сердце, появился холод в желудке и слабость в коленях. Да, шишка в молочной железе может означать раковую опухоль, но нужно помнить, что 8 из 10 удаленных из груди новообразований бывают доброкачественными.

Уплотнения в груди бывают не только у женщин, но и у мужчин. Хотя такие случаи редки, мужчины в возрасте 60–70 лет находятся в группе риска. Нужно отметить, что у 20 % мужчин с раком груди были близкие родственники с тем же диагнозом.

БУГРИСТОСТЬ ГРУДИ

Многие женщины в определенные периоды и во время менопаузы ощущают затвердения в груди. При этом некоторые из бугорков могут быть признаками предракового состояния. Тем не менее в большинстве случаев большое количество бугорков (*диффузная бугристость*) в груди — это признак распространенного доброкачественного состояния — *кистозно-фиброзной мастопатии*, а точнее — *кистозно-фиброзных изменений*.

Это нарушение встречается приблизительно у 30 % американок. Хотя точная причина его возникновения пока не известна, врачи склонны верить, что во всем виноваты циклические гормональные изменения. Женщины с кистозно-фиброзными изменениями нередко чувствуют тяжесть

в груди, болезненность, особенно во время менструаций. Некоторые ощущают это так, как будто «грудь полна камней». Иногда у них бывают выделения из сосков. Кистозно-фиброзное заболевание может наблюдаться в одной или обеих молочных железах и проходить после менопаузы.

Если кожа вокруг сосков покраснела и выглядит раздраженной, возможно, это *некроз жировой ткани*. Обычно он развивается после физической травмы груди, при которой была задета жировая ткань. Женщины, особенно тучные, могут не сразу заметить это повреждение. Но наверняка обратят внимание на выделение жидкости из соска травмированной груди.

Появление бугорков в груди может свидетельствовать и о других изменениях — *кистах* (заполненных жидкостью мешочках) и *фиброаденомах* (плотных новообразованиях). Кисты обычно формируются в одном месте, в виде грозди, а фиброаденомы — отдельными шишками. Оба типа узелков бывают округлой формы, маленького размера, плотными и при надавливании пальцем двигаются под кожей (некоторые фиброаденомы настолько подвижны, что получили невеселое название «грудные мышцы»). Как и при кистозно-фиброзных изменениях, между этими видами новообразований и менструальным циклом женщины обычно существует связь. Фиброаденомы довольно часто встречаются даже среди девочек-подростков. Во многих случаях во время беременности и лактации они увеличиваются. А женщины старшего возраста, особенно те, кто находятся на гормональной заместительной терапии или обладают худощавым телосложением, могут заметить, что в период менопаузы количество кист увеличивается.

НАБУХШАЯ, БЕСЦВЕТНАЯ ГРУДЬ

Обычно набухание груди у женщины наблюдается перед менструацией, а вот красные и распухшие молочные железы, особенно горячие на ощупь, могут быть признаком агрес-

сивной формы злокачественной опухоли — *воспалительного рака груди*. Розовый цвет с оттенком лилового, кожа в синяках — подобные внешние признаки также нередко сигнализируют об этом серьезном заболевании. Еще одна классическая отличительная черта упомянутой выше смертельно опасной патологии — «апельсиновая корка» на коже груди, а также ощущение тяжести, повышенная чувствительность, зуд, жар, изменение размера или формы груди, втянутые соски должны вас насторожить. Хотя многие из этих признаков характерны для периода менструации, при воспалительном раке груди они не проходят. Скорее появляются внезапно и в течение нескольких недель или месяцев лишь усиливаются.

Нередко воспалительный рак молочных желез остается незамеченным, поскольку его путают с инфекционным заболеванием и даже с укусом насекомых, так как внешние признаки этих состояний совпадают. Мало того, один из самых распространенных симптомов рака груди — шишки в молочных железах — при этом заболевании отсутствует.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Средний возраст, когда диагностируется наибольшее количество случаев рака груди — 62 года, воспалительного рака груди — 52.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Принято считать, что на воспалительный рак груди приходится 5–10% всех случаев рака груди в США. В девяностых годах XX века наблюдался рост этого заболевания, но увеличилось и количество излечившихся от него. Возрастание и в том, и в другом случае может быть связано с более широким использованием маммограммы.

В отличие от чаще встречающихся других форм рака, воспалительный рак груди иногда развивается у женщин более молодого возраста, особенно у темнокожих женщин.

Зафиксированы случаи этого заболевания и у мужчин пожилого возраста.

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРА ГРУДИ У МУЖЧИН

Большая грудь у женщин считается сексуальной. Да, дамы с шикарным бюстом становятся центром внимания, восхи-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Случай грудного вскармливания ребенка мужчиной был описан еще в Талмуде, древнейшей иудейской книге религиозных правил и законов. Позже — в Библии (Чис. 11–12).

Затем в 1858 году немецкий путешественник и исследователь описал бирманского крестьянина, кормившего своего ребенка в течение пяти месяцев после того, как заболела жена.

Шотландский миссионер Дэвид Ливингстон также сообщал в записках о мужчинах, вскармливающих грудью младенцев.

В 2002 году житель Шри-Ланки, у которого при родах умерла жена, до трех месяцев кормил своих дочерей.

щения и даже зависти. Но большая грудь у мужчины — *гинекомастия* — может стать только объектом насмешек. При этой патологии может быть увеличена одна или обе груди, или одна достигает большего размера, в результате образуется асимметрия. Обычно у мужчин с гинекомастией присутствует еще один, менее заметный знак — небольшая шишечка в форме пуговицы или диска под соском либо вокруг ареолы.

Это изменение чаще встречается у тучных мужчин. Поразительно, но, согласно статистике, около 70 % мальчиков в подростковом возрасте переживают легкую форму гинекомастии. В этих случаях увеличившаяся грудь — явление безопасное и связано только с

гормональной перестройкой пубертатного периода. Гормональная гинекомастия встречается и у мужчин пожилого возраста во время так называемой *андропаузы*, мужского варианта менопаузы. В этот период у женщин падает уровень эстрогена, а у мужчин — уровень андрогена.

Приблизительно у одного из четырех мужчин с увеличенной грудью есть какие-то скрытые медицинские проблемы. Но их можно распознать. Например, гинекомастия — признак редкого генетического нарушения под названием *синдром Кляйнфельтера* — наиболее часто встречающейся причины мужского бесплодия (см. главу 1) и увеличивающего риск заболевания раком груди. Иногда гинекомастия наблюдается при опухоли гипофиза, заболеваниях печени и даже раке яичек; она может быть реакцией на множество медикаментов, прописываемых мужчинам в качестве избавления от лысины, язвы, изжоги, повышенного давления, депрессии, сердечной недостаточности или проблем с простатой. Либо... признаком употребления стероидов или марихуаны.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Так как у мужчин с синдромом Кляйнфельтера уровень эстрогена выше нормы, они находятся в группе риска по заболеваемости раком груди. Если врачи обнаружили у вас этот синдром, внимательно относитесь к любым изменениям в области груди, особенно к припухлости или выделениям из сосков.

Ну и наконец, увеличение груди у мужчин, как и у женщин, наблюдается и при различных доброкачественных новообразованиях, таких, как папилломы и фиброаденомы (незлокачественные наросты в молочных протоках), но это также может быть признаком рака молочной железы.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Так как печень играет чрезвычайно важную роль в процессе метаболизма гормонов, у мужчин с заболеваниями печени возрастает риск развития гинекомастии и рака груди.

«ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ» ГРУДНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Вид собаки, кормящей целый выводок щенят одновременно, вызывает умиление. Кто-то, возможно, видел картины

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Считается, что у второй жены Генриха VIII Анны Болейн была третья грудь, хотя, по свидетельствам современников, это вовсе и не единственная ее «особенность». Нужно вспомнить о том, что у королевы был зуб и больше пальцев, чем нужно. Если это правда, тогда можно понять, почему венецианскому послу того времени предписывались следующие слова: «Это была не самая прекрасная женщина в мире».

воздействием гормонов грудь не начинает увеличиваться в размере.

Дополнительные груди могут вырасти не только в области грудной клетки, но и на ягодицах, на шее, на плечах или на спине. Они могут появиться и у мужчин, и у женщин. Хотя это, прежде всего, косметический недостаток, с дополнительной грудью могут быть те же проблемы, что и с нормальной — в том числе раковая опухоль.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Если вы хотите узнать, не является ли этот большой прыщ или веснушка третьим соском, положите на него кубик льда. Сосок напряжется и приподнимется над поверхностью кожи.

и статуи богинь плодородия с несколькими рядами сосков вдоль груди. Но, вероятно, не многие представят, что такое возможно на самом деле, и это не просто фантазия художника. У некоторых людей на самом деле есть дополнительные грудные железы. На медицинском языке это явление называется *полимастия*. Добавочные молочные железы бывают с соском и ареолой и без них. Чаще всего эти чудеса природы незаметны до начала подросткового периода — до тех пор, пока под

Нередко у людей с добавочной

грудной железой диагностируются заболевания почек и других органов.

ТРЕТИЙ СОСОК

Два — компания, три... да, довольно странное зрелище, если речь идет о сосках. Третий сосок — или *полителлия* (наличие добавочных сосков молочных желез) — обычно небольшая врожденная аномалия. Это рудимент, не выполняющий никакой функции, и, как правило, внешне похож на слегка деформированную миниатюру настоящего соска. Добавочный сосок чаще всего находится на груди или в нижней части брюшины, где расположены соски у других млекопитающих на так называемой молочной линии. Но добавочный сосок может появиться и на шее, в подмышечной впадине, в любом другом месте. Известны случаи, когда соски находили даже на лбу, и там это было похоже на маленькие веснушки или прыщи. Иногда, правда, в период гормональной перестройки у подростков или во время беременности небольшое пятнышко начинало разрастаться — и ткани под ним тоже — и превращалось в грудь обычного размера. Зафиксированы также случаи, когда в дополнительных грудных железах вырабатывалось молоко.

Как это ни странно, но три, четыре и даже более сосков — не такое уж редкое явление, с ними рождается около 5% детей. Но чаще оно наблюдается у представительниц коренных американских народностей. В большинстве случаев добавочные соски не представляют угрозы здоровью, хотя могут быть признаком множества медицинских отклонений — от деформаций скелета до язвы, от мигрени до заболеваний желчного пузыря, — а также, как и «лишние» молочные железы, свидетельствовать о генетических дефектах почек или мочевыводящего тракта. Эти отклонения

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В средневековой Англии третий сосок считался ведьминской меткой. Люди были уверены в том, что из этих добавочных грудей питались демоны и другие потусторонние существа.

встречаются чаще у мужчин с дополнительными сосками, чем у женщин.

ВТЯНУТЫЕ СОСКИ

Соски должны выглядеть как... соски — бодро торчать вверх. Но иногда они больше напоминают впадинки и на медицинском языке называются *втянутыми сосками*.

Обычно не опасны для здоровья, — правда, в некоторых случаях стоит насторожиться.

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Когда на груди становятся заметны голубоватые вены, это нормальный признак беременности. Кстати, один из самых первых. Это значит, грудные железы готовятся вырабатывать молоко.

И мужчинам, и женщинам, родившимся с направленными внутрь, а не наружу сосками, обычно не о чем волноваться, хотя некоторых женщин это смущает с эстетической точки зрения, кроме того, возможно,

у них появятся проблемы при грудном вскармливании. Но если обычно торчащие соски вдруг становятся втянутыми, тут нужно проявить повышенное внимание, — это может быть симптомом рака груди, особенно если из соска появились кровянистые выделения или рядом возникли уплотнения.

ШЕЛУШАЩАЯСЯ КОЖА НА СОСКАХ

Соски и окружающие их ареолы должны быть мягкими и эластичными. Но если вы заметили, что кожа на них стала шелушиться, покрылась чешуйками, возможно, это признак *грудной болезни Паже*, разновидности рака груди. Чешуйки кожи содержат раковые клетки. В основном это заболевание встречается у женщин и касается именно молочных желез, его не нужно путать с другой патологией, также названной *болезнью Паже*, но уже относящейся к костным нарушениям.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

Ни в коем случае нельзя игнорировать экзему, появившуюся на соске. К сожалению, у 9 из 10 женщин этот знак свидетельствует о наличии раковой опухоли.

Обычно грудная болезнь Паже поражает только один сосок. Он может быть плоским или втянутым, выделять бледно-желтую или ярко-красную жидкость. Среди других проявлений — отслаивающиеся чешуйки кожи, покраснение, зуд, жжение, как при экземе. Эти признаки могут пройти, и тогда пациентка и ее врач решают, что это было простое, быстро прошедшее кожное раздражение. К сожалению, многие женщины с грудной болезнью Паже не обращают внимания на симптомы, появляющиеся за шесть-восемь месяцев до того, как будет поставлен диагноз — рак груди. Это происходит либо потому, что они просто перестают посещать доктора, либо сам специалист относит данные признаки на счет другой болезни.

Грудную болезнь Паже, а также другие формы рака молочных желез можно разделить на две группы: *преинвазивный* или *внутриэпителиальный рак протоков* — ранняя стадия злокачественного новообразования, на которой раковые клетки внедряются в молочные протоки, или *инвазивная карцинома* — более поздняя

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

Кроме уплотнений в груди, рак молочной железы имеет и другие проявления:

- Шелушащиеся соски
- Втянутые соски
- Кровянистые выделения из сосков
- Покраснение и воспаление груди
- «Апельсиновая корка» на коже груди
- Асимметрия молочных желез
- Незаживающие раны или язвы

ЗНАК ВРЕМЕНИ

У некоторых женщин после пирсинга сосков начинает вырабатываться и выделяться молоко.

стадия, когда раковые клетки распространились в окружающих тканях.

ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ СОСКОВ

Те, кто когда-либо в своей жизни кормил ребенка грудью, знают: если из сосков начало сочиться молоко, нужно немедленно приложить малыша к груди или воспользоваться

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Среди женщин, у которых наблюдались аномальные выделения из сосков, рак груди был обнаружен менее чем у 10 %. Но чем старше женщина, тем больше вероятность того, что жидкость, появляющаяся на сосках, будет признаком рака груди.

ся молокоотсосом. Выделение молока из сосков мамы новорожденного малыша — абсолютно нормальное явление, в других же случаях жидкость, выступающая из грудных желез, может быть признаком серьезных нарушений. Значение имеет вид выделений, точный участок соска, из которого они появляются, из обеих гру-

дей или из одной. Медики классифицируют выделения на молочные и немолочные. Молочные выделения — белого цвета, непрозрачные, немолочные — могут быть прозрачными, желтоватого цвета, зеленого, коричневого, розового или ярко-красного. В более сложных случаях жидкость бывает разного вида. В целом выделения из сосков считаются патологическими, если появляются без причины, из одного грудного протока, периодически повторяются или если в них содержится кровь.

САМОПРОИЗВОЛЬНОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ МОЛОКА

Появление молока из грудных желез у не беременных и не кормящих женщин, а также у мужчин на медицинском языке называется *галактореей*. Обычно жидкость выделяется из обеих грудей, она жидкая и белого цвета, либо желтовато-молочная, или зеленая. У взрослых это явление

должно вызывать опасения, а у подростков (и у мальчиков, и у девочек) оно относится к нормальным. Интересный факт — приблизительно у 5 % новорожденных наблюдаются выделения молока из сосков.

Обычно выработка молока при галакторее начинается в обеих грудных железах и выделения по виду водянистые, белого цвета. Истечение жидкости из груди может начаться после интенсивного трения, сдавливания, сосания, но в этих случаях мы не говорим о патологии.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Женщины, усыновившие детей, могут кормить их грудью. Ручная или механическая стимуляция молочных желез в течение нескольких недель с применением техники *принудительной активизации лактации* вызывает появление молока. И тогда у новой мамы и ребенка устанавливается эмоциональная и физическая связь, развивающаяся во время грудного кормления.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



У мужчин молокообразные выделения обычно являются симптомом рака груди. Если такая жидкость выделяется у женщин и данное явление не сопровождается другими проявлениями, то, скорее всего, никаких патологий обнаружено не будет.

Галакторея может быть реакцией на медикаменты, прописанные врачом, в том числе на противозачаточные таблетки, гормонозамещающую терапию, успокоительные, антидепрессанты, гипотензивные средства, а также на наркотики — марихуану, опиаты и стероиды. Молокообразные выделения иногда появляются при злоупотреблении отварами и настоями трав, содержащих фитоэстроген — крапивы, фенхеля, кнίκуса аптечного или семян пажитника. Эстроген этих трав может спровоцировать появление молока. Самопроизвольное истечение молока иногда сигнализирует о гормональных нарушениях, в том числе об опухоли гипофиза (пролактиноме) и гипотиреозе (см. Приложение I).

НЕМОЛОЧНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ГРУДИ

Зеленоватые или темные, густые, тягучие выделения из сосков сигнализируют о забитых или воспаленных молочных

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Единственный способ удостовериться в том, что выделения из груди безопасны для здоровья или, напротив, таят угрозу, называется «тройным тестом»:

- Клиническое обследование груди, проводимое профессионалом.
- Снимок (маммограмма) или ультразвуковое исследование.
- Нехирургическая биопсия — аспирация с помощью тонкой иглы или глубокая биопсия.

Если хотя бы по одному из этих пунктов положительный результат, тогда потребуется дополнительная диагностика. И не забывайте, исследование необходимо пройти не только в том случае, если у вас появилось какое-то новообразование в груди. Пристального внимания потребуют любые изменения формы, размера, ощущений, цвета кожи груди или факт появления выделений.

протоках, не злокачественном, но неприятном состоянии, называемом *эктазией молочных протоков*. Эта жидкость вытекает из одного или нескольких тонких протоков, подходящих к соску. Гнойные выделения с неприятным запахом, скорее всего, свидетельствуют о воспалении груди — *мастит*. А ярко-красная, похожая на кровь жидкость, появившаяся из одной молочной железы, — это классический признак доброкачественной опухоли под названием *внутрипротоковая папиллома*.

Течение красноватой жидкости, особенно из одной молочной железы, может быть предупреждением об одной из форм рака груди — *грудном заболевании Паже и внутриэпителиальном раке протоков*. Ну и наконец, с кровью или без, выделения из нескольких молочных протоков — это характерное проявление фиброкистозных изменений или других

незлокачественных изменений. Самопроизвольные выделения из одного протока — с примесью крови или без — это признак внутрипротоковой папилломы, доброкачественно-

го новообразования в молочном протоке. Некоторые женщины описывают появление у себя похожих на бородавки наростов возле сосков. Они встречаются на обеих молочных железах. Нужно отметить, что у молодых женщин таких наростов может быть несколько, а у дам старшего возраста — одна.

РАЗМЕР И ФОРМА ТУЛОВИЩА

ТЕЛО В ФОРМЕ ЯБЛОКА

Возможно, съедая каждый день по яблоку, вы можете надолго распрощаться с доктором, но если ваша фигура с лишним весом вокруг талии по форме напоминает этот фрукт, то лучше не отпускайте своего врача слишком далеко. Этот тип строения тела на медицинском языке называется висцеральным ожирением или «пивным животиком». Жир на животе выделяет опасные жирные кислоты, которые откладываются в печени. Это замедляет процесс расщепления сахара в организме и повышает риск заболевания диабетом.

Жировые отложения на животе могут свидетельствовать о *метаболическом синдроме* — целой группе факторов, провоцирующих появление диабета и сердечных заболеваний, в том числе инсулиновое сопротивление, высокое артериальное давление, увеличенный уровень сахара в крови, высокий уровень триглицерида и низкий уровень липопротеина высокой плотности или «хорошего» холестерина. Люди с формой тела в виде яблока в три раза чаще переносят инфаркты, чем те, у кого туловище имеет форму груши — у них жир в основном концентрируется в области бедер.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Высокий уровень триглицеридов и низкий — липопротеина — много чаще становится основной причиной развития сердечных заболеваний у женщин, чем у мужчин.

Туловище в форме яблока подвержено риску возникновения рака прямой кишки. Жировые отложения на животе — опасный предвестник сердечных и других заболеваний. Вполне вероятно, скоро измерение объема талии станет обязательной процедурой во время медицинского осмотра, как проверка веса и роста, и эти цифры, возможно, будут намного более важными. Последние исследования доказали, что данные об объеме в поясе займут ведущее место наряду с весом и другими измерениями вроде индекса массы тела или соотношения размеров бедер и талии.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Женщины с объемом талии более 88 см и мужчины с окружностью пояса свыше 100 см относятся к группе риска. Женщины, у которых размер талии превышает 90 см, также подвержены опасности заболевания желчекаменной болезнью.

К сожалению, многие женщины в период менопаузы замечают, что с годами вес начал расти. Кроме того, что лишние килограммы очень сильно портят настроение, увеличение массы тела в период климакса более чем на 20 кг повышает и риск заболевания раком груди, а также развития патологий сердца.

НЕОЖИДАННОЕ И НЕОБЪЯСНИМОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСА

Глядя на то, как постепенно уменьшаются показатели на напольных весах в ванной, можно поздравить себя с победой над килограммами. Но внезапное и необъяснимое изменение веса в любую сторону — знак того, что в организме что-то не так.

Прежде всего, быстрая самопроизвольная потеря веса может быть свидетельством нарушений в питании — *булимии* или *анорексии*. Кроме того, резкое похудение и отсутствие аппетита наблюдается при депрессии, диабете,

гипертиреозе, сердечной недостаточности, расстройствах обмена веществ или раке. Недавние исследования доказали, что беспричинная потеря веса у женщин может быть одним из ранних признаков слабоумия, которое разовьется лет через десять; это может быть реакцией на лекарства или наркотики — в том числе антидепрессанты или амфетамины. Если пожилой человек вдруг резко худеет, возможно, это предвестник грядущего слабоумия. Хотя потеря веса по мере старения — обычно около полукилограмма в год — процесс естественный, увеличение этого показателя может послужить сигналом развивающейся неврологической патологии.

Почти все мы периодически набираем несколько килограммов, особенно во время отпуска. Это безобидное явление — всего лишь результат потери самообладания возле «шведского стола». Но внезапное увеличение веса также может произойти по причине серьезных системных нарушений, а может быть, и не все так плохо.

Увеличение веса в течение дня-двух может быть связано с застоем жидкости в организме (отеком). Многие женщины замечают, что перед менструацией у них увеличиваются грудные железы и живот, поскольку в теле задерживается вода. Но отеки являются также признаком сердечной недостаточности, при которой

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 1940-х американский психолог Уильям Шелдон описал три основных типа телосложения, так называемые *соматотипы*, и разделил их в соответствии с присущими каждой категории чертами характера:

- **Эктоморф:** Строение худощавое, стройный. Чувствительный, неагрессивный, погруженный в себя интроверт с художественными наклонностями.
- **Эдноморф:** Склонный к полноте, телосложение в форме яблока или груши. Неторопливый, уравновешенный, нежный, общительный, веселый, душа компании.
- **Мезоморф:** Мускулистый, атлетического телосложения. Активен, предприимчив, авантюрист, не боится рисковать, настойчив, конкурентоспособен, равнодушен к чувствам окружающих.

сердцу становится тяжело перекачивать кровь. Хотя самыми характерными проявлениями сердечной недостаточности являются отекающие ступни и голени, в некоторых случаях отек может появиться и в области живота.

Если вы ни с того ни с сего набрали несколько килограммов, а потом так же внезапно сбросили их, не меняя режима питания, это может быть признаком целого ряда психологических или физиологических нарушений. Увеличение и снижение веса, например, может происходить при различных патологиях щитовидной железы, инфекционных заболеваниях, проблемах с пищеварением или нарушениях питания.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Скачущий вес — не просто неприятный факт. У мужчин такое явление иногда предшествует развитию желчекаменной болезни. Согласно проведенным широкомасштабным исследованиям, периодически повторяющиеся резкие изменения веса у мужчин за короткий промежуток времени — особенно если разница составляет более десяти килограммов — на 50% увеличивает риск появления камней в желчном пузыре.

УМЕНЬШЕНИЕ РОСТА

Фильм «*The Incredible Shrinking Man*» с удовольствием посмотрели миллионы зрителей. Но если именно вы вдруг стали «усыхать», то вряд ли воспримете это с радостью. Уменьшение роста — довольно обычный признак старения. Но, согласно британским исследованиям, пожилые мужчины, теряющие более двух с половиной сантиметров роста, рискуют умереть от сердечных или респираторных заболеваний.

Уменьшение роста может быть признаком остеопороза, серьезной патологии, встречающейся и у мужчин, и у женщин, при которой резко уменьшается костная масса

(см. ниже «Сутулая спина»). Но у женщин это заболевание встречается в четыре раза чаще, и связано это с потерей костной массы во время климакса. При остеопорозе могут образоваться мельчайшие трещины в позвоночнике — *компрессионные переломы позвоночника*. Со временем позвонки все плотнее прилегают друг к другу, отсюда и заметное уменьшение роста.

СУТУЛАЯ СПИНА

Отличительная черта *сколиоза* — согнутая спина. Обычно искривление сначала обнаруживают окружающие, особенно когда человек наклоняется вперед. В некоторых случаях люди со сколиозом распознают патологию и сами, например, заметив в зеркале, что одно плечо стало выше другого. Хотя у большинства страдающих сколиозом это заболевание развивается еще в детстве, деформация позвоночника может усугубиться и стать более очевидной с возрастом. Появление сколиоза у взрослых — это признак старения, и связан он с износом дисков либо с дегенеративными изменениями суставов. Что бы ни было причиной сколиоза, он вызывает боль и неудобства при ходьбе.

СГОРБЛЕННАЯ СПИНА

Вы наверняка обращали внимание на то, что многие пожилые люди, особенно женщины, ходят согнувшись, а на спине у них круглый нарост. Эта деформация называется «вдовий горб», на медицинском языке еще известна как *кифоз*. В отличие от людей со сколиозом, которые как будто склоняются набок, те, кто страдает от *кифоза*, наклонены вперед.

Кифоз — классический признак остеопороза. К сожалению



ЦИТАТА

Позвоночник — это полоса из костей, проходящая через всю спину. Вы сидите на одном ее конце, а голова находится на другом.

Неизвестный

нию, остеопороз на ранних стадиях почти нераспознаваем, и горб, а также перелом кости или шейки бедра может быть его первым проявлением. Иногда горб вырастает при туберкулезе, опухоли спины, дегенеративном артрите или после травмы.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Перелом бедра, случившийся из-за остеопороза, нередко является смертельно опасным. Приблизительно один из четырех человек с переломом бедра в возрасте старше пятидесяти лет умирает через год после полученной травмы. Многие из тех, кто выживает, нуждаются в длительном уходе, поскольку испытывают немалые трудности при ходьбе.

НЕУВЕРЕННАЯ ПОХОДКА

НЕУСТОЙЧИВОСТЬ

Если вам кажется, что ваша пожилая тетушка нетвердо стоит на ногах либо постоянно наклоняется вперед, когда сидит или стоит, возможно, это признак недавно обнаруженного нарушения осанки под названием *синдром психомоторной*

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Ученые считают, что отсутствие физической активности может повысить риск развития синдрома психомоторной дезадаптации. Попытки уложить пожилых людей в постель лишь способствуют этому. Поэтому даже больные люди должны вести максимально возможный в их состоянии активный образ жизни.

дезадаптации. Неуверенная походка и мелкие шажки — главные характеристики этого состояния. Еще один отличительный признак — страх падения. Синдром психомоторной дезадаптации иногда ошибочно принимают за болезнь Паркинсона и другие нейромышечные нарушения.

Синдром психомоторной дезадаптации — это не только

признак старения. Это и проявление многих серьезных патологий — сердечные заболевания, пониженный уровень сахара в крови (гипогликемия) или другие метаболические нарушения. Кроме того, этот синдром может оказаться симптомом многих серьезных расстройств — сердечных заболеваний, обезвоживания и низкого уровня сахара в крови (гипогликемия) либо других метаболических проблем, а также изменений в сосудах головного мозга и даже опухоли мозга.

НЕГНУЩАЯСЯ ПОХОДКА

Вы когда-нибудь видели человека, шагающего, как оловянный солдатик, будто он шомпол проглотил? Вполне вероятно, что у него *синдром негнувшегося человека* — редкая неврологическая патология, встречающаяся и у мужчин, и у женщин.

Это заболевание считается аутоиммунным и проявляется в периодически повторяющихся спазмах и судорогах мышц. Чаще всего наблюдается у людей, страдающих и от каких-то еще аутоиммунных нарушений — пернициозной (злокачественной) анемии, инсулинозависимого диабета и гипертиреоза (см. Приложение I). Первыми признаками *синдрома негнувшегося человека* обычно бывают спазмы мышц тела. Прогрессируя, болезнь распространяется и на конечности, может вызывать деформацию суставов и другие негативные изменения скелета и суставов, и даже стать причиной инвалидности.

Приступы этого заболевания обычно случаются у человека в состоянии эмоционального стресса, иногда — из-за громкого шума, который может сильно испугать больного. К сожалению, синдром негнувшегося человека часто путают с другими психологическими расстройствами — рассеянным склерозом или болезнью Паркинсона, поэтому надлежащее лечение приходит с опозданием.

СУСТАВЫ

ДВОЙНЫЕ СУСТАВЫ

Возможно, у вас есть знакомые, способные сгибать пальцы в любую сторону и даже скручивать тело в «бублик»? Скорее всего, это классический признак *сверхподвижности*

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Гипермобильность может быть очень полезной для музыкантов и спортсменов. Говорят, что итальянский скрипач Николо Паганини, живший в XIX веке, и русский пианист XX века Сергей Рахманинов обладали сверхподвижными суставами, что в их случае было большим преимуществом. Бытует мнение, что длинные, гибкие конечности могут быть результатом *синдрома Марфана*.

суставов, или *двойных суставов*. Конечно, на самом деле у них нет второго набора суставов, просто связки и мышцы вокруг суставов у таких людей сверхгибкие и подвижные, отсюда и умение наклоняться и скручиваться, как «человек-змея». Обычно это явление не представляет угрозы здоровью, становится очевидным еще в детстве и передается по наследству. Приблизительно у 20 % нормальных детей, а также у спортсменов суставы сверх-

подвижны. Но у некоторых людей такое состояние развивается на более позднем жизненном этапе после травмы, ослабления или растяжения связок. Независимо от причины появления гиперподвижности суставов, при этом физиологическом изменении возрастает риск вывихов и смещения суставов.

Долгое время считалось, что гипермобильные суставы — первый признак *остеоартрита*, дегенеративного нарушения суставов. Хотя пока эта теория не доказана, особенно это касается кистей и пальцев. Напротив, согласно последним исследованиям, двойные суставы могут быть защитой от артрита. С другой стороны, гиперподвижные суставы являются предвестником *синдрома хронической усталости* — состояния, вызванного вирусом и характеризующегося повышенной утомляемостью, слабостью, болью

в мышцах, иногда — лихорадкой. Наблюдения показали, что и у молодых, и у пожилых людей с синдромом хронической усталости гиперподвижность суставов встречается чаще, чем среди остальных.

С повышенной подвижностью суставов часто ассоциируют серьезные, но во многих случаях вовремя не диагностируемые состояния — *синдром Элерса-Данлоса* и *синдром Марфана*. Синдром Элерса-Данлоса — редкая патология соединительных тканей, в основном поражающая суставы, кожу и кровеносные сосуды. Вот еще некоторые признаки этого нарушения, которые могут принимать легкую или тяжелую форму: очень эластичная (см. главу 9), легко краснеющая кожа, смещение сосудов, сколиоз, проблемы с глазами, разрывы артерий, кишок и других органов. Это опасное заболевание, но так как его проявления не слишком очевидны, нередко оно остается нераспознанным, и 90 % заболевших им людей не знают о своем состоянии до тех пор, пока им не потребуется неотложная медицинская помощь.

Гиперподвижные суставы могут быть признаком синдрома Марфана — еще одного редкого заболевания, связанного с изменениями соединительных тканей. Среди других его видимых симптомов могут быть длинные плоские ступни, узкое вытянутое лицо, сколиоз, длинные тонкие пальцы и высокий рост.

(У Авраама Линкольна были длинные тонкие пальцы, и говорят, он страдал синдромом Марфана). Хотя это заболевание в основном поражает скелет, оно также может

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Драматург Джонатан Ларсон, автор мюзикла «Богема», умер в возрасте 35 лет, в полном одиночестве в своей квартире перед началом спектакля по его пьесе. Причиной его смерти послужил разрыв аорты — осложнение синдрома Марфана. О том, что у Ларсона была эта серьезная болезнь, не знал ни он сам, ни его доктор. Когда драматург вызвал «скорую помощь», жалуясь на боль в груди, после осмотра в больнице его отправили домой, поставив диагноз несварение желудка.

вызвать негативные изменения в глазах, сердечной деятельности и другие проблемы. Действительно, у многих людей с этим диагнозом наблюдается близорукость, в более серьезных случаях — глаукома или катаракта.

Как и в случае с синдромом Элерса–Данлоса, так и с синдромом Марфана, эти заболевания нередко остаются нераспознанными, и последствия бывают драматичны. Многие молодые атлеты с гиперподвижными суставами обладают очень высоким ростом, и это качество помогает им в спорте. Но ежегодно регистрируется несколько случаев внезапной смерти этих молодых и сильных людей, поскольку об их реальном состоянии здоровья никто ничего не знал. Аневризма аорты — выпячивание и возможный разрыв самого крупного кровеносного сосуда в теле человека — основная причина ранних смертей при оставленном без должного лечения синдроме Марфана.

НЕГНУЩИЕСЯ СУСТАВЫ

Существуют и люди с гиперподвижными суставами, и их антиподы — те, у кого суставы гнутся с трудом. Иногда причина этого состояния бывает довольно безобидной — вы слишком увлечены каким-то видом спорта. Или, наоборот, вы совершенно не проявляете никакой физической активности. К сожалению, негнущиеся суставы заставляют

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Колено — самые крупные суставы тела.

многих людей вести еще менее подвижный образ жизни, а это лишь ухудшает ситуацию. Если помимо трудностей при сгибании суставов вы еще испытываете и болевые ощущения, по-

ложение определенно требует внимания.

Если вы уже перешли границу среднего возраста, скорее всего, негнущиеся суставы — это еще один досадный, но в принципе безобидный признак прибавляющихся лет. *Синовиальная жидкость*, вырабатываемая оболочкой, окру-

жающей сустав, — вот что помогает суставам двигаться на полную мощность и совершать различные движения.

С годами количество смазывающей жидкости уменьшается, поэтому суставам становится сложнее двигаться. Независимо от возраста человека, наименее подвижными его суставы являются утром или после длительного периода неподвижности — например, после длительного перелета или посещения спектакля. Когда вы двигаетесь в течение дня, то суставы постепенно «расхаживаются».

Иногда хроническая утренняя неподвижность суставов может быть лишь намеком на то, что вам нужно поменять матрас, но это же состояние бывает при артрите. Именно такой признак является основной отличительной чертой артрита. Если через полчаса симптомы неподвижности суставов не проходят, скорее всего, у вас остеоартрит. Его еще иногда называют изнашивающей формой артрита, а на медицинском языке — *дегенеративным артритом* — одним из самых распространенных видов из более чем ста вариантов артрита. Остеоартрит разрушает хрящевую ткань между суставами, в результате чего кости начинают тереться друг о друга, причиняя боль, деформируясь, уменьшая подвижность. Хотя остеоартрит может развиваться в любых суставах тела, чаще всего он поражает бедра, колени, ступни и пальцы. У мужчин он встречается в возрасте 45 лет, у женщин — в 55.

ЦИТАТА

Женщина настолько молодая, насколько молоды ее колени.

Мэри Куант, британский модельер

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если при надавливании на сустав вы испытываете боль, возможно, это признак остеоартрита.

Когда утренняя неподвижность суставов длится дольше получаса, скорее всего, это *ревматоидный артрит*, прогрес-

сирующее, разрушительное иммунное заболевание, которое поражает не только суставы, но и другие части тела, в том числе слезные протоки и слюнные железы.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Ниже приведены признаки, отличающие *остеоартрит* (ОА) от *ревматоидного артрита* (РА):

- РА обычно поражает суставы симметрично. Например, обе кисти или оба колена. ОА проявляется с одной стороны.
- РА вызывает усталость, сонливость и невысокую температуру, при ОА эти симптомы не наблюдаются.
- ОА вызывает боль в суставах и мышцах, и она усиливается в течение дня. РА ощущается с одинаковой силой, независимо от рода деятельности.

и *ингибиторы ароматазы* (использовавшиеся для лечения рака).

Неподвижность суставов, возникающая внезапно в течение дня, может быть признаком мышечных, костных или неврологических нарушений. Иногда ее вызывают воспалительные процессы — *волчанка* (см. Приложение I) и саркоидоз (доброкачественный лимфогранулематоз). А также мышечное изменение *фибромиалгия*.

Неподвижность суставов может быть реакцией на многие медицинские препараты, в том числе на *миноциклин*, *статины* (которые прописывались для снижения уровня холестерина)

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



У людей с ревматоидным артритом повышен риск инсульта или инфаркта.

СКРИПУЧИЕ КОЛЕНИ

Ваши колени издают такой звук, будто вы Железный Дровосек из сказки «Волшебник страны Оз»? Если при этом нет никаких болевых ощущений, возможно, это всего лишь безобидное временное механическое смещение. Например, мягкая ткань сустава (коленной чашечки) слегка сдвинулась

и трется о другие ткани. Или эластичная мягкая ткань (сухожилие, связка) сдвинулась относительно колена, а потом вернулась на место. Либо, как это часто бывает при хрусте пальцев, внутри лопаются мельчайшие пузырьки газа, в норме содержащиеся в синовиальной жидкости, которая служит для смазки суставов.

Звук в колене еще может свидетельствовать о развитии остеоартрита. Остеоартрит в коленях и другие проблемы с коленными суставами чаще встречаются у женщин, чем у мужчин, и обостряются во время климакса. Это также связано с падением уровня эстрогена.

КИСТИ И СТУПНИ ПОДАЮТ ЗНАКИ

ЛЕВШИ

Если вы относитесь к этой категории, то, скорее всего, осознаете, что принадлежите к меньшинству. Левши составляют приблизительно 10 % населения. Эта особенность считается сугубо генетической (наследственной) или врожденной. По поводу второго случая существует предположение, что якобы это результат аномально высокого уровня тестостерона в матке в период внутриутробного развития ребенка.

Ведущая левая рука — это не просто особенность, причиняющая неудобства, но и признак некоторых аутоиммунных расстройств, особенно заболеваний щитовидной железы (см. Приложение I) и воспаления желудочно-кишечного тракта, в том числе болезни Крона и язвенного колита (см. главу 8). Кроме того, у левшей нередко возникают некоторые расстройства поведения. Во многих случаях это результат давления со стороны родителей и учителей, пытающихся

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Среди знаменитых левшей можно отметить Леонардо да Винчи, президента Джорджа Буша, президента Билла Клинтона и Опру Уинфри.

переучить левшей пользоваться правой рукой как ведущей, — практики, до сих пор распространенной во многих странах.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Левшей считали порождением зла. Слово «*sinister*» (англ. — зловещий, дурной) происходит от латинского *sinistra*, в переводе означающего «левый».

Недавние исследования голландских ученых показали, что у женщин-левшей риск заболеть раком груди в период менопаузы значительно выше, чем у правшей. Но не все так

плохо для левшей. Они чаще всего обладают лучшей памятью, чем правши, и в рукопашном бою обладают несомненным преимуществом. Согласно наблюдениям французских специалистов, левши достигают хороших успехов в таких видах спорта, как бейсбол, теннис и фехтование.

УЗЛОВАТЫЕ ПАЛЬЦЫ

Многие из нас в детстве пугались картинок с изображением старух с узловатыми пальцами, охотящимися за маленькими детьми (вспомните историю о Гансе и Гретель). У большинства женщин с узловатыми пальцами налицо признаки остеоартрита кистей, а никак не злобности. Эти болезненные наросты на пальцах — прискорбные знаки старения, часто встречающиеся у пожилых людей. На медицинском языке это явление называют узлами Гебердена или узлами Бушара, в зависимости от того, какой палец и какой сустав поражен.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Долгое время считалось, что, если часто хрустеть пальцами, это может привести к артриту. Но точных подтверждений данной теории не существует. С другой стороны, хруст пальцами вызывает повреждение мягких тканей в суставах, а также уменьшение хватательной способности рук.

ПАЛЬЦЫ КАК ПАЛКИ

Визуальные изменения кистей рук могут выглядеть по-разному. Возможно, вам попадались на глаза люди с пальцами, напоминающими барабанные палочки (см. главу 9). Это нарушение может развиваться на обеих или на одной руке, а иногда даже на одном пальце.

Обычно это состояние развивается постепенно и безболезненно. Но, к сожалению, оно может быть признаком довольно серьезных патологий, особенно если меняется внешний вид ногтей. Приблизительно у каждого третьего больного раком легких присутствует этот симптом.

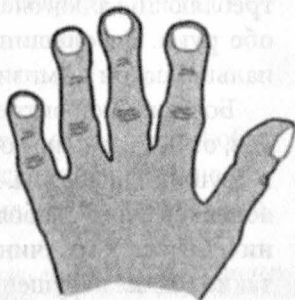
Пальцы-«барабанные палочки» иногда появляются и в случаях заболевания другими видами рака и нарушений функций легких, например при *фиброзно-кистозной дегенерации* и *туберкулезе*. Помимо этого, тот же внешний признак сопровождает болезнь Крона и язвенный колит (см. главу 8), а также заболевания сердца, печени и щитовидной железы (гипертиреоз).

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Пальцы с утолщенными концевыми фалангами («барабанные палочки»)

считаются одним из древнейших клинических признаков в медицине. Гиппократ был первым, кто описал вышеназванное проявление у пациента с заболеванием легких. Поэтому такое изменение формы пальцев и по сей день еще называют «пальцами Гиппократа».



Пальцы —
барабанные палочки

СКРЮЧЕННЫЕ ПАЛЬЦЫ

Вы когда-нибудь видели человека с постоянно согнутыми пальцами, чья ладонь больше напоминает птичью лапу? Вероятно, он страдает *болезнью (контрактурой)*

Дюпюитрена, довольно редкой, медленно прогрессирующей, не причиняющей боли, но впоследствии ограничивающей подвижность кисти. Это нарушение обычно развивается из

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Считается, что болезнь *Дюпюитрена* появилась еще во времена викингов, завоевавших Британские острова и большую часть Северной Европы. Затем это заболевание наследственным путем распространилось и в другие регионы.

небольшого пятнышка на ладони, напоминающего мозоль, затем переходит в утолщение и рубцевание соединительных тканей ладони и пальцев. В результате, скрюченные пальцы (чаще всего безымянный и мизинец), явный признак данного состояния.

Хотя причина его возникновения не известна, у некото-

рых людей встречается генетическая предрасположенность. *Контрактура Дюпюитрена* чаще появляется у белокожих жителей севера Европы (особенно у скандинавов) и более характерна для мужчин, чем для женщин.

В группе риска находятся курильщики и лица, злоупотребляющие алкоголем. Болезнь может поразить одну или обе руки. В большинстве случаев страдают безымянные пальцы, затем — мизинцы, средние и указательные.

Болезнь *Дюпюитрена* часто обнаруживается у диабетиков, от нее страдают около двух третей людей, многие годы живущих с диабетом. Нередко симптом проявляется у эпилептиков и лиц с заболеваниями щитовидной железы, печени и легких. У мужчин со «скрюченными пальцами» бывают такие редкие нарушения соединительной ткани, как *болезнь Пейрони* (искривление полового члена).

Если только один палец находится в перманентно согнутом состоянии, это может быть признаком *стенозного тендосиновиита*. Данная аномалия чаще всего развивается у людей, совершающих постоянные, повторяющиеся движения руками и пальцами, например, во время работы или игры (на компьютерной клавиатуре). Те, кто длительное

время выполняют однообразные действия с твердыми предметами — инструментами, садовым инвентарем, — также находятся в группе риска. В результате руки подвергаются микротравмированию. Та же опасность угрожает больным диабетом, гипотиреозом, ревматоидным артритом, некоторыми легочными и кожными инфекциями. У женщин это заболевание встречается чаще, чем у мужчин.

Хотя у некоторых больных с контрактурой Дюпюитрена также наблюдается *стенозный тендосиновит*, эти нарушения имеют разную природу. Последнее может вызывать более сильные болезненные ощущения. Люди с этой патологией обычно по утрам чувствуют дискомфорт.

ШИШКА НА ЗАПЯСТЬЕ ИЛИ НА КИСТИ

Причиной для серьезного беспокойства может стать любая опухоль или новообразование. Но если у вас недавно образовалась шишка на тыльной стороне кисти, скорее всего, волноваться не о чем. Вероятно, речь идет о ганглии — доброкачественной кисте, которая может образоваться в любом месте — на кисти, на пальцах и других частях тела. Чаще подобные вещи случаются с женщинами, и особенно распространены среди гимнасток.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Болезнь Дюпюитрена была названа по имени французского хирурга XIX века барона Гийома Дюпюитрена, впервые описавшего это состояние. Он вполне заслуженно считался величайшим хирургом своего времени. Его имя носят как минимум 11 других заболеваний и нарушений. Говорят, что помимо выполнения обязанностей придворного врача короля Луи XVIII Чарльза X, Дюпюитрен принимал до 10 000 пациентов в год.

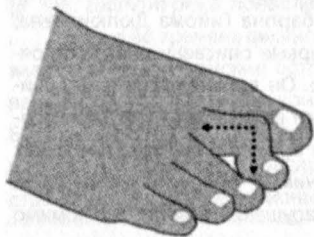
ЦИТАТА

Рука — отличительный признак человека. Именно с помощью этого инструмента он совершает все свои бесчинства.

Боров Сноуболл (Дж. Оруэлл, «Скотный двор», 1945)

ИСКРИВЛЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Если пальцы ступни между большим и мизинцем стали походить на перевернутую букву «V» и стопа все больше начинает напоминать лапу ястреба, вполне вероятно, мы говорим о явных признаках *молоткообразного искривления*



Молоткообразное искривление пальца ноги

пальцев, распространенной деформации ног. При этом нарушении палец искривляется в месте нахождения среднего сустава и становится похожим на молоток. Обычно это изменение не влечет за собой никаких более серьезных последствий, но выглядит не очень привлекательно и нередко вызывает болевые ощущения, особенно при неудачном выборе

обуви. Если пальцам некуда разогнуться во время ходьбы, то со временем они примут именно такую форму.

Вы стали покупать обувь большей полноты и большой

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Известный антрополог Маргарет Мид заметила, что у многих жителей островов в южных морях встречается вальгусная деформация большого пальца, хотя они никогда в жизни не носили обуви! Обычно это нарушение передается по наследству, особенно в том случае, если у человека при ходьбе неправильно распределено давление на пятку и большая его часть приходится на переднюю часть стопы.

палец постепенно разворачивается в сторону? Тогда это классический признак образования так называемой *сумки* на наружной стороне большого пальца ноги, такое же искривление иногда происходит и с мизинцем. А «сумка», или *вальгусная деформация*, большого пальца ноги может достичь довольно большого размера, и тогда большой палец в поисках места изгибается под соседним пальцем. Еще явные признаки такого нарушения — покраснение, раздражение и даже боль.

Вальгусная деформация чаще всего наблюдается у людей с плоскостопием или низким подъемом. Относительно причины появления этой патологии существуют противоречивые мнения. Некоторые считают, что, как и в случае с молоткообразными пальцами, человек сам виноват, поскольку носил слишком узкую обувь, меньшего чем нужно размера или на очень высоких каблуках. Другие настаивают, что вальгусная деформация — наследственное изменение и причина тут в неправильном распределении веса на стопы ног, при котором на большие пальцы приходится усиленная нагрузка. Иногда это искривление бывает первым звоночком, сообщающим о приближающемся артрите.

ШИШКА НА ПЯТКЕ

Вы не носите обуви без задника потому, что у вас на пятке какой-то нарост? Скорее всего, *пяточный экзостоз*, или «шпора». Это костное новообразование, имеющее название *деформация Хаглунда*, характеризуется разрастанием большой пяточной кости.

Такие «шпоры» могут быть весьма болезненными, особенно если из-за постоянной носки неудобной, давящей на пятку обуви у вас разовьется *бурсит* — воспаление синовиальных сумок, заполненных жидкостью для смазки и смягчения движений суставов. Данная патология обычно тоже носит наследственный характер.

СТРАННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И НЕОБЫЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

ПОКАЛЫВАНИЕ И ОНЕМЕНИЕ

Легкое покалывание и трепет в теле может быть вполне приятным. Эти чудесные ощущения дарит теплая ванна, возбуждающий массаж и секс. Но такое явление, как *парестезия ягодич*, нередко является признаком чего-то более

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Согласно недавним исследованиям британских специалистов, женщины, у которых безымянный палец длиннее среднего (характерная мужская черта), показывают лучшие результаты в таких видах спорта, как теннис, легкая атлетика и футбол, чем их подруги с более длинным средним пальцем. Но, судя по результатам наблюдений австралийских ученых, из-за этой же особенности у них повышается риск развития синдрома поликистоза яичников, одной из главных причин бесплодия. Медики видят причину и отличных спортивных результатов, и заболевания в повышенном содержании мужских гормонов в матке в период внутриутробного развития.

ределенных движений, повреждении суставов или позвоночника во время какой-то болезни и даже при беременности. Одной из часто встречающихся форм хронического сжатия нерва является *синдром защемления нерва*. К этой категории относятся *локоть теннисиста*, *кистевой туннельный синдром*, поражающий ладони, кисти и предплечья (см. ниже «Покалывание и оне-

серьезного, чем чувственное наслаждение. Парестезия — не нормальное состояние, спонтанно возникающее онемение, покалывание, жжение. Иногда еще у людей складывается такое впечатление, что ноги или руки их не слушаются. Парестезия ягодиц, а также других частей тела может развиваться при сжатии нервных окончаний. Иногда она возникает при монотонном повторении оп-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Все чаще и чаще к врачам обращаются люди с повреждениями пальцев, вызванными часто повторяющимися нажатиями при использовании телефонов-коммуникаторов. Появилось новое название этого синдрома «большой палец *BlackBerry*» — по имени компании-производителя этих аппаратов. Пациенты жалуются на боль, онемение или покалывание в большом пальце или суставах других пальцев. Исключения не составляют даже те, кто, казалось бы, еще слишком молод для использования коммуникаторов. Многие дети становятся жертвами видеоигр, отсюда появляются «большие пальцы Нинтендо» и другие похожие варианты одной и той же проблемы.

мение пальцев рук») и предплюсневой туннельный синдром (см. ниже «Покалывание и онемение ступней»).

Парестезия может быть признаком множества других изменений, которые могут и не иметь никакого отношения к защемлению нервов. Например, она проявляется во время беременности, при травме позвоночника или смещении дисков, а также при воспалительных процессах или опухоли мозга. Иногда онемение и покалывание становятся предвестниками мигрени (так называемая *аура*) или эпилептического припадка. Такие же ощущения возникают перед началом *сенсорного припадка*, одной из разновидностей эпилепсии, при которой происходит искажение подаваемых органами восприятия сигналов, а не классический эпилептический припадок. Покалывание и онемение может быть признаком многих системных и аутоиммунных патологий, в том числе гипотиреоза, диабета и *саркоидоза* (см. Приложение I). Саркоидоз (доброкачественный лимфогранулематоз) — серьезное, хотя и редко встречающееся воспалительное заболевание. По мере развития он поражает кожу, глаза, уши, нос и внутренние органы.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Внезапно наступившее онемение или покалывание в сопровождении каких-то из следующих симптомов бывает признаком микроинсульта — *преходящего ишемического нарушения мозгового кровообращения* — или инсульта:

- Слабость в руке, ноге, лице, с одной стороны тела
- Трудности с речью, зрением или ходьбой
- Головокружение или обморок
- Сложности в понимании того, что говорят другие
- Внезапная головная боль, особенно при неподвижной шее

Онемение лица, тела или конечностей является одним из самых ранних и часто встречающихся признаков нервно-мышечного нарушения — рассеянного склероза. Помимо этого, парестезию вызывает нехватка в организме витами-

на В12. Нужно отметить, что и переизбыток витамина В6, кальция, калия, натрия и свинца может спровоцировать парестезию. Злоупотребление табаком и алкоголем также иногда становится причиной покалывания и онемения в разных участках тела.

ОНЕМЕНИЕ ИЛИ ПОКАЛЫВАНИЕ В КОНЕЧНОСТЯХ

Состояние онемения или покалывания в ногах иногда свидетельствует о заболевании *периферических артерий*, которое носит второе название — *периферическое васкулярное заболевание* — и является серьезной патологией, при которой страдают артерии, не подходящие напрямую к сердцу и

мозгу. Это состояние возникает из-за накопления жировых бляшек в ногах, подобно откладыванию жира в сердце при болезни коронарных артерий или в мозге при *цереброваскулярной болезни*.

В группе риска находятся как люди с заболеванием периферических артерий, так и те, кто страдает от болезни коронарных артерий, — у них велика вероятность инсульта или

инфаркта. Вот еще некоторые признаки заболевания периферических артерий — судороги в ступнях во время ходьбы и холодные конечности. У диабетиков опасность заболевания периферических артерий еще выше, и поскольку диабет сам по себе может стать причиной сердечных заболеваний, инсульта и ухудшения кровоснабжения ног и ступней, с развитием этой патологии возрастает риск возникновения осложнений и даже ампутации.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Около 75 % людей с заболеванием периферических артерий даже не догадываются об этом, поскольку не ощущают никаких изменений. Среди женщин количество таких больных даже больше, у них патология периферических артерий еще чаще присутствует бессимптомно.

Онемение и покалывание в руках также может быть ранним признаком периферической *невропатии* — нарушения функций периферической нервной системы, где нервы передают сенсорные сигналы в головной и спинной мозг и обратно. По мере развития периферической невропатии падает чувствительность в руках, ногах, пальцах рук и ног, увеличивается риск инфицирования, травм, которые не заживают, что тоже может привести к ампутации, доброкачественным или злокачественным опухолям. Иногда такой бывает реакция на некоторые препараты для лечения рака.

Онемение или покалывание в руках и ногах бывает сигналом *гиперальдостеронизма* — избыточного количества гормона альдостерона, вырабатываемого надпочечниками для регуляции водно-солевого баланса в организме человека. Кроме онемения и покалывания увеличение альдостерона ведет к задержке натрия и потере калия, отсюда — частое мочеиспускание, слабость в мышцах, судороги и высокое давление. *Гиперальдостеронизм* сам по себе может быть признаком опухоли надпочечников — *синдрома Кона*. Но есть и хорошая новость — в 95 % случаев эта опухоль доброкачественная.

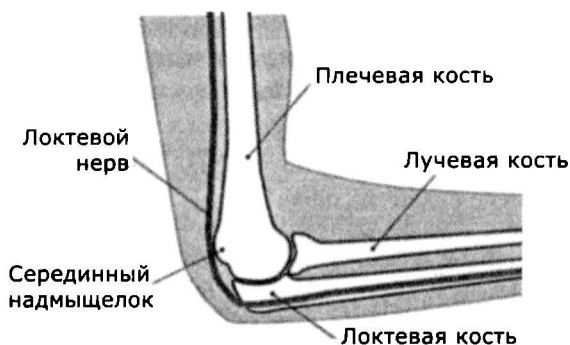
ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 1986 году вышла книга «Это не шутка», автором которой был Джозеф Хеллер, написавший бестселлер «Уловка-22». В ней писатель подробно рассказал о том, как перенес паралич и вылечился от *синдрома Гийена-Барре*.

ОЩУЩЕНИЕ ПОСЛЕ УДАРА ЛОКТЕМ

Наверняка вам знакомо это ощущение после удара локтем — как будто вас пронзает током, предплечье даже немеет на некоторое время. Но если вы чувствуете то же самое, когда локоть находится в полном покое, вероятно, у вас то, что на медицинском языке называется *локтевым туннель-*



Анатомия руки и локтя

ным синдромом, нарушением нервных сокращений. В обоих случаях это связано с поражением локтевого нерва, и пронизывающее ощущение распространяется от локтя до кисти и даже пальцев — обычно до мизинца и безымянного.

Иногда такое чувство возникает после нахождения в неподвижном или неудобном положении в течение длительного времени, например во сне. Или же при работе на компьютере, какого-то занятия, при котором локоть долго находится в согнутом положении (при упражнениях на укрепление бицепса), либо при травме локтя. Хотя локтевой туннельный синдром чаще всего не опасен для здоровья, в серьезных случаях он может повлечь ослабление мышц предплечья. Локтевой туннельный синдром напоминает «локоть гольфиста» — на медицинском языке называющийся *эпикондилитом*, хотя люди, играющие в гольф, обычно жалуются на боль, а не на покалывание, вызванное раздражением нервных окончаний.

ОНЕМЕНИЕ ИЛИ ПОКАЛЫВАНИЕ В ПАЛЬЦАХ

Иногда покалывание, аналогичное ощущению при ударе локтя, возникает в пальцах рук и даже в пятках. Когда речь идет о пальцах рук, то мы говорим о *кистевом туннельном*

синдроме, появляющемся при сдавливании медианного нерва кисти. Сначала кажется, будто рука «уснула». Синдром чаще всего развивается у людей после сорока лет и у женщин встречается чаще, чем у мужчин. Это состояние вызывает скорее раздражение, чем боль, но по мере развития иногда усложняет процесс захватывания предметов.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если вы долгие часы проводите за компьютером, печатаете от 50 000 до 200 000 знаков в день, то мышцы и нервы шеи, спины, плечевого пояса, рук и кистей подвержены риску.

Уже давно считается, что кистевой туннельный синдром — это признак перенапряжения пальцев при работе на компьютере, конвейере или при игре на пианино. Но некоторые исследователи полагают, что влияние этих факторов преувеличено, последние наблюдения показали, что кистевой туннельный синдром может быть признаком таких нарушений, как остеоартрит, диабет и гипотиреоз.

ОНЕМЕНИЕ ИЛИ ПОКАЛЫВАНИЕ В ПЯТКАХ

Если вы часто чувствуете онемение или покалывание в пятках, это может быть сигналом приближающегося *предплюсневового туннельного синдрома* — брата кистевого туннельного синдрома, но обитающего на нижних этажах. Привести к этому состоянию может любая травма или давление на нерв в ступне. Ощущение покалывания и онемения в стопах бывает предупреждающим знаком периферической невропатии. Еще один признак той же проблемы — жжение, жар в ступнях — также обусловлен расстройством периферической нервной системы, возникающим при диабете и других нарушениях.

Эти симптомы могут быть признаками прогрессирующей разрушающей костной патологии — *сустава Шарко*,

при котором страдают обычно суставы, несущие на себе большой вес, — колени и ступни, а также бедра. Другие характерные черты сустава Шарко — воспаление или расслабление суставов, а также всевозможные деформации стоп и лодыжек. Одна из них — нарушение костной структуры ступни, при котором чуть ниже лодыжки образуется нарост в виде шара.

Сустав Шарко часто встречается у людей с нервными расстройствами, спровоцированными неправильным лечением диабета (диабетическая невропатия). Собственно говоря, любой человек с каким бы то ни было нервным нарушением может обнаружить у себя такое изменение. Покалывание, жжение, онемение в передней части стопы бывает признаком неопасного для общего здоровья организма состояния — *невромы*. У людей с невромой эти симптомы становятся еще более заметными при носке узких туфель, которые сильно сжимают проблемное место. Некоторые пациенты ощущают это так, как будто в их ботинках насыпаны камни, либо носок впереди сбился в кучу. К счастью, эти невромы успешно лечатся без хирургического вмешательства, хотя иногда людям приходится переобуваться в ортопедическую обувь или делать инъекции.

НОЧНЫЕ КОНВУЛЬСИИ

Глубокий сладкий сон после напряженного дня... и тут вы просыпаетесь от внезапного ощущения падения. Каких только медицинских названий нет у этого феномена — *миоклонус*, *миоклонические* судороги и другие. Это обычное и безобидное явление, хотя иногда во время таких конвульсий останавливается сердце. Как бы ни назывались характерные подергивания, они представляют собой непроизвольные мышечные судороги, чаще всего появляющиеся при переходе от бодрствования ко сну. У многих людей они время

от времени случаются, особенно при переутомлении или нарушениях сна.

Ночные вздрагивания иногда связывают с *синдромом неугомонных ног*, неврологическим состоянием и другими нарушениями сна.

Иногда, правда, люди просыпаются от конвульсий в течение ночи несколько раз. На правильном медицинском языке такое состояние называется *нарушением периодического движения конечностей*. Иногда оно возникает при *нарколепсии* — расстройстве сна, когда люди могут заснуть нечаянно в любом месте в любое время.

ДЕРГАЮЩИЕСЯ НОГИ

Ну что ж, вы наконец-то уселись перед телевизором, чтобы посмотреть перед сном какой-нибудь фильм. И тут в ноге возникает покалывание, щекотание, жжение, какое-то непонятное ощущение, которое можно унять только покачиванием и подергиванием. Это классический признак неврологического расстройства — *синдрома беспокойной ноги*. Все эти дестабилизирующие ощущения повторяются с интервалом в 30–60 секунд, они могут проявляться и наяву, и во сне и начинаются, как правило, вечером или в периоды бездействия. Иногда синдром беспокойной ноги также относят к категории расстройств сна. Люди с такой особенностью нередко испытывают сложности с засыпанием или постоянно просыпаются, поэтому днем чувствуют себя не отдохнувшими.

Синдром беспокойной ноги — не просто помеха качественному ночному сну. Недавние исследования канадских ученых доказали, что это состояние имеет прямую связь с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, особенно у пожилых людей. Другие наблюдатели предполагают, что оно имеет отношение к синдрому раздраженного кишечника (см. главу 8).

ЗНАК «СТОП»

Американская академия медицины сна вывела единственный вопрос, который помогает выяснить, есть ли у пациента синдром беспокойной ноги: «Когда вы пытаетесь вечером расслабиться или ночью уснуть, бывают ли у вас в ногах неприятные ощущения, от которых можно избавиться, покачивая ногой или сделав несколько шагов?» Если ответ положительный, значит, у человека есть это досадное нарушение.

НОЧНЫЕ СУДОРОГИ В НОГАХ

Вы успокоились, расслабились и наконец заснули, и тут вдруг просыпаетесь от того, что вас кто-то уколол в ногу. Это классический признак ночных судорог в ногах — непроизвольных сокращений мышц голени, иногда — мышц ступни, очень распространенных у пожилых людей. Приблизительно 70 % людей старше пятидесяти хотя бы раз просыпались от этого ощущения. Люди с плоскостопием чаще страдают от ночных судорог. Хотя никто толком не знает, откуда появляется этот синдром, некоторые исследователи считают, что причина в переутомлении или обезвоживании организма. Судороги в целом безобидны, хотя иногда они сопровождают диабет, болезнь Паркинсона, анемию и проблемы со щитовидной железой.

СУДОРОГИ В НОГАХ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Если во время ходьбы или подъема по лестнице вы часто ощущаете судороги, возможно, у вас проявился синдром Шарко, повышенная циркуляции наполненной кислородом крови в конечностях. Причина этого состояния — в увеличении количества холестерина в отложениях в ножных артериях. Это классический признак болезни периферических артерий, прогрессирующего нарушения циркуляции крови, потенциально опасной для жизни патологии.

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Если вы замечаете жжение, раздражение, покраснение в одной ноге, а потом — боль в груди, проблемы с дыханием, это могут быть признаки *эмболии сосудов легких* — смертельно опасного осложнения, наступающего при глубоком венозном тромбозе.

Судороги в ногах, особенно в одной, могут быть симптомом еще одного угрожающего жизни заболевания — глубокого венозного тромбоза. При нем в большой вене формируется тромб, он может оторваться и дойти до сердца и легких, что становится причиной смерти. Другие признаки глубокого венозного тромбоза, которые обычно проявляются неожиданно, — мышечная слабость и повышенная чувствительность, либо мышечная боль, жжение, ощущение тепла и изменение цвета кожи на поврежденном участке.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Корреспондент *NBC News* Дэвид Блум умер в 2003 году в возрасте 39 лет, находясь в Ираке, где освещал ход войны. Причина его смерти — эмболия сосудов легких, вызванная оторвавшимся тромбом, который образовался в его ноге и поднялся до легких. Блум жаловался на то, что в ногах у него стали появляться тромбы из-за долгих часов работы в узкой кабине пилота или армейском танке.

ЗНАК «СТОП»



Независимо от того, насколько долго длится ваш полет, обязательно вставайте и прогуливайтесь по салону самолета. Это поможет вам избежать образования тромба. Хорошую службу сослужат специальные поддерживающие носки или чулки, особенно во время ночных перелетов.

Беременные, а также женщины, принимающие противозачаточные таблетки или проходящие гормонозамещающую терапию во время климакса, находятся в группе риска. Те, у кого есть вероятность образования тромбов, или люди с не-

которыми медицинскими проблемами, ограничивающими их подвижность, например с послеинфарктным состоянием или хроническими респираторными заболеваниями, также должны быть очень осторожны.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Возникновение глубокого венозного тромбоза (ГВТ) без особой на то причины может быть одним из первых признаков рака. Впервые связь между ГВТ и раком отследил врач, живший в XIX веке, — Арман Труссо. По иронии судьбы через год у Труссо обнаружили глубокий венозный тромбоз, а затем — рак желудка.

Риск появления тромбов велик у людей с переломами ног, перенесшими операцию (особенно ортопедическую, в области таза или брюшной полости) и пациентов онкологических отделений. Если у вас был хотя бы один случай формирования тромба, это увеличивает шансы на возникновение новых сгустков крови.

ТРЕМОР

Когда видишь человека с трясущимися руками или всем телом, первым возникает предположение о том, что он либо нервничает, либо у него нешуточные проблемы с алкоголем. И то, и другое может быть правдой. Но тремор является признаком и множества других недугов. Существует более 20 разных типов тремора. *Эссенциальное, или наследственное, дрожание* — самый легкий и распространенный вариант. Обычно он поражает руки, но возможно и дрожание головы, рук, ног, гортани (голосовой коробки) и даже языка (см. главу 5).

Раньше эссенциальный тремор еще назывался старческим дрожанием, поскольку считалось, что он поражает только пожилых людей, но потом выяснилось, что тремор может возникнуть в любом возрасте, хотя с годами ситуа-

ция ухудшается. Приблизительно в половине случаев тремор — это наследственное заболевание. Причина появления второй половины вариантов тремора неизвестна.

Хотя с медицинской точки зрения тремор признан неопасным, обычно это весьма досадное расстройство не позволяет заниматься любым родом деятельности, требующим ловкости рук и пальцев, — шить или делать операции сложно, если вообще возможно. Так что дрожание оказывает свое влияние не только на бытовую, но и профессиональную жизнь человека. Интересно отметить, что дрожь проходит, когда пораженная часть тела отдыхает.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Большой и указательный пальцы, сложенные в кольцо, — это уникальный признак болезни Паркинсона. Тремор выглядит так, как будто человек вращает между большим и указательным пальцем таблетку. Этот жест может повторяться до 3 раз в секунду. Особенно заметно такое движение, когда рука человека ничем не занята или он находится в состоянии стресса.

Причиной возникновения некоторых видов тремора является прием определенных лекарств, злоупотребление кофеином, никотином, транквилизаторами, амфетаминами и кокаином. Утренний тремор — явный признак похмельного синдрома. Дрожь представляет собой обычную реакцию на нейролептические средства, теофиллин (от астмы), дилантин (от эпилепсии), компазин (транквилизатор и лекарство от тошноты), а также на травяные стимуляторы — эфедру, гинкго билоба и женьшень.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Несколько известных политиков, среди которых Сэмюел Адамс, Оливер Кромвель, из более поздних — Сандра Дэй О'Коннор, страдали тремором. Драматург Юджин О'Нил и актриса Кэтрин Хэпберн также могут пополнить этот отряд. Кстати, дрожащий, чувственный голос Хэпберн был ее визитной карточкой.

Иногда тремор бывает признаком алкалоза, кислотно-щелочного дисбаланса (слишком мало кислоты в жидкостях организма). Другими характеристиками этого состояния являются судороги в мышцах, головокружение, потеря сознания, покалывание. Тремор, связанный с алкалозом, может возникнуть вследствие булимии. Хорошая новость в том, что обычно алкалоз легко излечим. Плохая — в том, что без лечения он может привести к аритмии сердечного ритма, коме и, возможно, к смерти.

Тремор может быть признаком системных нарушений вроде гипогликемии и гипертиреоза (см. ниже «Ощущение жары, когда не жарко» и Приложение I). Иногда он является показателем рассеянного склероза, заболеваний почек и печени, инсульта и даже опухоли мозга.



ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

Наши тела постоянно вибрируют. И полностью успокаиваются только после смерти.

Еще один тип тремора возникает, когда ваши руки, ноги и другие части тела находятся в покое. Отсюда и название — *тремор покоя* — один из самых первых признаков болезни Паркинсона. Становится заметной смена почерка, потеря обоняния (см. главу 4), неуверенная походка и негнущаяся осанка.

ЧУВСТВУЕМ СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Большинство из нас даже не вспоминают о том, как бьется сердце, — до тех пор, пока не приходится ускориться до бега или заняться какой-то физической активностью. А некоторые начинают замечать сбои в ритме сердца даже в состоянии покоя. Особенно хорошо слышно собственное сердцебиение, когда человек лежит на левом боку. Осознание сердечного ритма-пульсации — это нормальное явление. Хотя нередко термин пульсация употребляется при описании нерегулярного, быстрого сердцебиения.

Ускорение сердечного ритма — обычный спутник страха или тревоги. Но еще сильнее стучит сердце по время приступа паники. Такая же реакция бывает на большое количество выкуренных сигарет, злоупотребление алкоголем, кофеином в виде кофе, чая или колы, кокаином и амфетаминами, а также на некоторые лекарства, вызывающие тремор, — противоотечные средства, антидепрессанты, средства против астмы и нарушений щитовидной железы. Учащенное сердцебиение вызывают кое-какие растительные добавки — женьшень, средства, употребляющиеся для уменьшения веса, — гуарана и эфедра.

Ускоренный сердечный ритм бывает признаком полнокровия как медицинской проблемы. Например, при повышении температуры, низком уровне сахара (гипогликемии), анемии, снижении уровня калия в организме и гипертиреозе.

Не удивительно, что нарушение сердечного ритма может быть и совершенно безобидным признаком, и предупреждением о серьезных проблемах с сердцем. Например, о *пролабировании створок митрального клапана*, весьма распространенной и обычно не представляющей собой опасности деформации сердечного клапана, и об аритмии — ненормальном, нерегулярном сердцебиении. Слова «аритмия» и «нарушение сердечного ритма» употребляются как взаимозаменяемые синонимы. Когда сердце бьется слишком быстро, мы говорим о *тахикардии*, когда слишком медленно — о *брадикардии*.

Если вы чувствуете лишний удар, это может быть признаком преждевременного сокращения артерии, самого распространенного и безвредного типа аритмии. С другой стороны, если вы понимаете, что сердце иногда пропускает удар, это может быть вызвано *преждевременными сокраще-*



ЦИТАТА

Сердце — не швейцарские часы, а сложная биологическая система, которая иногда страдает от икоты.

Дуглас Зайпс, доктор медицины, кардиолог, Университет Индианы, медицинский факультет

ниями желудка. Хотя это состояние, как правило, тоже не представляет собой особой угрозы, оно бывает также признаком сердечного заболевания или электролитического дисбаланса — нарушения равновесия минералов в крови, а это без надлежащего лечения иногда влечет за собой серьезные нарушения функций сердца и почек. К сожалению, такая патология иногда внушает опасения, особенно если сопровождается ускорением сердечного ритма, головокружением и потерей сознания.

ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТОВ

ХОЛОДНЫЕ РУКИ И НОГИ

Пожимая вам руку, люди отмечают, какая она холодная? И одна только мысль о том, чтобы пройти босиком, бросает вас в дрожь? У всех нас иногда мерзнут руки и ноги, обычно зимой или в переохлажденных кондиционерами помещениях. Но если ваши конечности постоянно холодные, это может быть реакцией на некоторые бета-блокирующие препараты, лекарства от заболеваний щитовидной железы и мигрени.

Ледяные пальцы ног и рук, на холоде приобретающие голубой или белый оттенок, являются визитной карточкой болезни Рейно (или феномена Рейно), нарушения циркуляции крови в ступнях и кистях. Приступ этого заболевания про-

воцирует холод, а у некоторых людей — стресс. Обычно пальцы рук и ног не только меняют цвет, в них может ощущаться пульсация, покалывание или онемение. От этого феноме-

ЦИТАТА

Боль в мизинце отдается во всем теле.

Филиппинская поговорка

на страдают нередко мочки ушей, носы и ноги. Болезнь Рейно наблюдается приблизительно у 5–10 % американцев, и чаще — у женщин в возрасте от 20 до 40 лет, особенно у тех, кто курит. К сожалению, у женщин феномен Рейно

нередко сопровождается *фибромиалгией*, состоянием, ослабляющим мышечно-костную систему, которое также более распространено среди женщин. Около 30 % людей с фибромиалгией страдают и от феномена Рейно.

Холодные руки и ноги могут быть сигналом заболевания периферических артерий. Или признаком потенциально опасного состояния — *болезни Бюргера*, или *тромбангита*. Эта редкая патология встречается в основном у мужчин в возрасте от 20 до 40 лет, которые курят или жуют табак. В обоих случаях в артериях формируются жировые бляшки, что затрудняет поступление крови к желудку, почкам, рукам, ногам, пяткам и кистям (*атеросклероз*). Другие признаки этого заболевания — изменение цвета ног, трудности при ходьбе, эректильная дисфункция (импотенция). И заболевание периферических артерий, и болезнь Бюргера могут вызвать гангрену и необходимость ампутации.

ОЩУЩЕНИЕ ХОЛОДА ВО ВСЕМ ТЕЛЕ

Вы постоянно кутаетесь в свитера или включаете отопительные приборы на полную мощность, в то время как остальные прекрасно себя чувствуют и без них? Тогда это может быть одним из красноречивых признаков гипотиреоза, снижения активности щитовидной железы, вырабатывающей слишком мало гормонов (см. Приложение I). Хотя гипотиреоз встречается у представителей обоих полов, нередко он остается нераспознанным у взрослых и пожилых женщин. Вот еще некоторые характерные признаки этого заболевания: увеличение веса, сухая кожа, низкий сиплый голос и запоры.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Пожилые люди часто мерзнут даже летом, поэтому стараются избегать вентиляторов и кондиционеров. В результате возникает угроза инсульта или инфаркта, связанных с перегревом. Согласно статистике, во время небывалой жары, наступившей летом 2003 в Европе, умерли 35 000 человек, и большинство из них — пожилые люди.

Непереносимость холода бывает признаком еще одного гормонального расстройства — *гипопитуитаризма*, дисфункции гипофиза — главной железы эндокринной системы. Люди с этим заболеванием страдают от переутомления, бесплодия и низкого кровяного давления. Непереносимость холода может быть характерной чертой другого гормонального нарушения — дисфункции гипоталамуса, железы, которая помогает регулировать температуру тела, аппетит, вес и эмоции. Расстройство функций гипоталамуса наблюдается при наличии опухоли, инфекциях, травмах головы и недоедании.

Постоянное ощущение холода сопровождает анемию. Около 20 % людей с железodefицитной анемией страдают от непереносимости холода. В редких случаях повышенная чувствительность к холоду является предупреждающим знаком рака кости или лейкемии (рак крови и костного мозга).

Если вы часто мерзнете, чувствуете онемение и слабость, возможно, это *фибромиалгия*, нарушение костно-мышечной системы, от которого чаще страдают женщины. Прямой угрозы для жизни оно не представляет, но ослабляет организм.

ОЩУЩЕНИЕ ЖАРЫ, КОГДА НЕ ЖАРКО

Наверняка многим знакома мантра климакса: «Здесь жарко — или это я?» Постоянное ощущение жара и приливов — отличительные признаки менопаузы, но не все женщины, жалующиеся на непереносимость жары, страдают от приливов, связанных с климаксом. Мало того, многие мужчины тоже с трудом переживают высокую температуру окружающей среды. Нетерпимость к жаре — классический признак гормональных расстройств, особенно гипертиреоза, повышенной выработки гормона щитовидной железы, из-за чего возрастает температура тела и ускоряется метаболизм (см. Приложение I). Вот еще несколько характерных признаков

этой дисфункции — нервозность, потеря веса, постоянный голод и жажда, пучеглазие. От гиперактивности щитовидной железы страдают и мужчины, и женщины, но чаще это нарушение встречается все-таки у женщин.

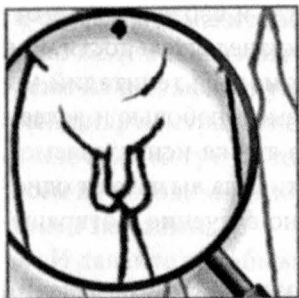
Ощущение жара может быть реакцией на избыток кофеина, амфетамины, некоторые антидепрессанты и препараты для лечения щитовидной железы. Повышенная чувствительность к теплу может быть сигналом серьезных состояний — рассеянного склероза, например. Действительно, воздействие зноя и горячей воды может временно ухудшить состояние больного рассеянным склерозом — появляется тремор, теряется четкость зрения, возникают проблемы с памятью. Непереносимость жары — характерный признак *ангидроза*, при котором человек совершенно не потеет. Это состояние представляет собой серьезную угрозу жизни (см. главу 8). Люди, абсолютно не потеющие, рискуют перегреться и получить тепловой удар.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тело состоит из множества различных частей и составляющих, и почти в каждой из них может развиваться огромное множество каких-то нарушений. Ниже приведен список специалистов, к которым нужно обращаться за помощью. Но если вы чувствуете острую или хроническую непроходящую боль, у вас открылось кровотечение, началась рвота, возникло покраснение и опухоль, сильный зуд, головокружение, помутнение сознания, сразу же обратитесь к своему доктору или вызовите «скорую помощь».

- **Кардиолог:** врач, специализирующийся на диагностировании и лечении заболеваний и функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы.
- **Эндокринолог:** врач, занимающийся лечением гормональных расстройств и болезней.

- **Гинеколог:** доктор, наблюдающий за функционированием женской репродуктивной системы и лечащий заболевания этой сферы. Некоторые гинекологи могут проводить хирургические операции.
- **Невролог:** врач, специализирующийся на лечении заболеваний и нарушений, связанных с центральной нервной системой (спинной и головной мозг), а также периферической нервной системой (сенсорные и двигательные нервы).
- **Онколог:** врач, оказывающий помощь при раковых заболеваниях. Некоторые онкологи делают хирургические операции, другие специализируются на лучевой терапии.
- **Ортопед:** доктор-хирург, лечащий заболевания и патологии костей, суставов и мышц.
- **Подиатрист:** врач-ортопед, специализирующийся на лечении заболеваний стоп и лодыжек (в Англии эти доктора называются хироподистами).
- **Физиотерапевт:** профессиональный медик, чья подготовка позволяет диагностировать и избавлять людей от двигательных проблем и мышечных дисфункций.
- **Ревматолог:** врач, в чьей зоне компетенции находятся заболевания суставов, мышц, сухожилий, связок, соединительных тканей и костей.



ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ И ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Держать сокровенные
места открытыми
для глаз других
людей — бесстыдно,
грубо и отвратительно.

Ричард Уэст, 1619

Интимные части тела далеко не всегда считались постыдными и даже такими уж «интимными». Когда Адам и Ева обитали в Райском саду, то, если верить Библии, они были наги... и не стеснялись друг друга.

Но чуть позже, съев яблоко познания, они узнали о своей наготе и быстро изобрели первую одежду из фиговых листьев. С тех пор нагота и стыд идут рука об руку. Несмотря на клеймо позора, наложенное на половые органы, люди не перестают интересоваться своими собственными и чужими гениталиями. В течение всей истории человечества изображения наготы в фас и в профиль украшали стены пещер, музеев, спален, бальных залов, баров и борделей.

Одна из составляющих этой одержимости и двойственного подхода — половые органы не только дарят удовольствие нам самим и другим людям, но являются необходи-

ЦИТАТА

Если послушать то, о чем говорят религиозные люди, то выходит, что Бог создал туловище, голову и руки, а гениталии выдумал дьявол.

Дон Шрейдер, телеведущий и комментатор, Нью-Мексико

мыми для воспроизведения потомства и избавления от отходов жизнедеятельности. Так как с помощью гениталий мы занимаемся любовью и делаем детей, а также испражняемся, эти части тела вызывают одновременно влечение и отвращение.

Некоторые из выделений нашего тела (жидкости, как некоторые их называют) на протяжении тысяч лет были предметом изучения и насмешек. Гиппократ, отец медицины, считал, что в теле есть четыре вида жидкостей, которые влияют на физическое и умственное здоровье человека: желтая желчь, черная желчь, кровь и флегма. Все болезни, считал он, возникают из-за нарушения равновесия «основных жидкостей», и в этом случае тело не в состоянии избавиться от их отходов. Лечение: потение, «пускание ветра», кровопускание и рвота.

Современный человек тратит огромное количество денег и времени на то, чтобы избавиться от отходов собственного тела. Хотя кровопускание и спровоцированная

ЦИТАТА

Сексуальный орган мужчины прост и чист, как палец, сексуальный орган женщины остается загадкой даже для нее самой — скрытый, влажный и покрытый слизью.

Симона де Бовуар, «Второй пол», 1949

рвота — средства далеко не для всех, многие из нас иногда прибегают к слабительным или клизмам, принимают диуретики, потеют в саунах и тренажерных залах. И пиявки снова вошли в моду.

Репродуктивная, пищеварительная, мочеиспускательная,

терморегулирующая системы — это чудеса природы, которые в то же время могут повергнуть в замешательство и очень сильно смутить — запахом, звуком или видом. Пенисы, например, бывают самых разных размеров, форм и оттенков и магическим образом меняться в течение дня и ночи. А вот вагины редко выходят на обозрение, и еще реже из них можно услышать какие-то звуки, если только женщина не страдает от вагинального пукания. Желудок и кишечник могут не только издавать потрясающие, но совсем не мелодичные звуки, но и сопровождать их характерными запахами.

И давайте не забывать о том, что еще есть пот — ему не всегда уделяется достойное внимание, по крайней мере в разделах «туалетного юмора» и в терминах сленга. Но пот может быть удостоен первого приза за то, как он может заявить о себе окружающему миру. В отличие от мочи и фекалий, легко смываемых в унитазе, запах пота надолго прилипает к телу и одежде, остается в спортивных залах и такси, где нет воды и мыла, чтобы все это можно было смыть.

Знаки тела, подаваемые интимными частями тела и их не всегда приятными сопутствующими продуктами, издавна были предметом насмешек и у взрослых, и у детей. Но так как эти же предметы являются источником смущения, мы можем испытывать определенные трудности во время разговора на эту тему даже с докторами. А вот это большая ошибка! Нравится ли вам туалетный юмор или нет, вы не должны игнорировать знаки, которые вам передает внутренняя система менеджмента отходов. Стесняются они вас или нет, но такие симптомы могут дать бесконечное количество ключей к состоянию нашего здоровья. Изучение состава фекалий, мочи, пота и других выделяемых телом веществ — не пустая трата времени. Сведения, которые можно получить благодаря анализам, нередко бесценны и могут спасти человеку жизнь.

ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

ИСКРИВЛЕНИЕ ПЕНИСА

У некоторых мужчин есть уклон в сторону определенных сексуальных практик, а у других — «уклон», а точнее, искривление полового члена. Хотя это явление может быть совершенно безопасным (*врожденное искривление полового члена*), иногда оно свидетельствует о болезни Пейрони (см. главу 7). При этом изменении твердый нарост или тромб под кожей формирует ось, вокруг которой в разные стороны может повернуться половой член — влево, вправо, вниз или вверх. Это состояние может возникнуть за одну ночь, может формироваться постепенно и в некоторых случаях доставляет мужчинам невероятную боль, превращая половые контакты в настоящую муку.

Многих мужчин эта патология чрезвычайно смущает, отсюда и корень большого количества сексуальных про-

блем. Известно, что болезнь Пейрони иногда является наследственной. Но чаще всего виной тому физическая травма пениса, возможно полученная при интенсивных занятиях спортом или... сексом. Иногда данная аномалия бывает признаком *васкулита*, воспаления кровеносных или лимфатических сосудов. Приблизительно у 30 % мужчин, страдающих от искривления полового члена, наблюдаются и нарушения в соединительных тканях. Самое распространенное — болезнь

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Французский хирург XVIII века Франсуа Гиго де Пейрони обнаружил три вида патологий полового члена, и теперь все они носят имя известного врача. Но первым профессионалом, описавшим болезнь Пейрони, был итальянский анатом XVI века Джулио Чезаре Аранци: «редкий недуг гениталий у людей, ведущих чрезмерную половую жизнь». Говорят, что это нарушение есть у бывшего президента США Билла Клинтона.

Дюпюитрена — аномальное утолщение кожи на ладонях, которое влечет за собой искривление пальцев — похоже на ситуацию с пенисом (см. главу 7).

Болезнь Пейрони поражает мужчин в возрасте от 40 до 60 лет и чаще встречается у светлокожих, чем у темнокожих или азиатов. Ею страдают приблизительно 4 % белых американцев. Типичный пациент — мужчина в возрасте, с ослабленной эректильной функцией, но ведущий активную, частую (более 4 раз в неделю) половую жизнь. Хорошая новость — болезнь Пейрони может пройти сама собой. Но иногда, если человек испытывает боль или сексуальные проблемы, для восстановления функций полового члена требуется операция.

НЕПРОХОДЯЩАЯ ЭРЕКЦИЯ

Это может казаться мечтой всех мужчин — и некоторых женщин. Но эрекция, которая длится дольше четырех часов без дополнительной стимуляции, — признак *приапизма* — вызывает дискомфорт, иногда даже боль. Она может также привести к повреждению органа. Приапизм довольно распространен среди мужчин с *серповидноклеточной анемией* — почти 42 % пациентов с этим заболеванием страдали от приапизма на том или ином этапе жизни (это также распространенная реакция на редкое событие — укус паука черной вдовы. Но в этом случае вы сначала почувствуете сильную боль и мышечные судороги). Реже длительная эрекция бывает признаком *лейкемии* или *малярии*.

Непроходящая эрекция может быть реакцией на некоторые нейролептические средства, антидепрессанты и средства для снижения давления. Ну и конечно — на употребле-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Приапизм был назван по имени Приапа, греческого бога плодородия и садоводства, сына Афродиты. Он был очень домашним ребенком, и боги решили скинуть его с горы Олимп. Мальчика вырастили нимфы и сатиры. Однажды его пенис достиг такого размера и стал таким тяжелым, что Приап не мог двигаться. Ну а усугубляла ситуацию постоянная эрекция и невозможность эякулировать.

ние таких препаратов, как виагра, сиалис и левитра, назначение которых состоит в лечении эректильной дисфункции (импотенции). Приапизм является признаком отравления монооксидом углерода, алкоголем, марихуаной, кокаином и другими наркотиками. Кроме того, иногда он сигнализирует о травме, заболевании позвоночника или пениса. Приапизм считается медицинской проблемой, поскольку, если его не лечить, он может привести к серьезному повреждению полового члена и импотенции.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Эректильная дисфункция бывает первым признаком сердечного заболевания. Согласно последним исследованиям, коронарное заболевание сердца появляется приблизительно через 3 года после развития эректильной дисфункции. Чем сильнее ЭД, тем серьезнее может быть сердечное заболевание.

ПЯТНИСТЫЙ ПЕНИС

Если ваш партнер является поклонником цветных презервативов, это может показаться ну если не очень сексуальным, то по крайней мере забавным. А вот когда его половой член сам по себе сменил цвет, то тут смеяться не над чем. Красноватая или с фиолетовым оттенком безболезненная язвочка на пенисе — это обычно один из ранних признаков рака полового члена, редкой формы злокачественного заболевания кожи, в основном встречающегося у необрезанных мужчин. По мере развития рака появляются и другие знаки — красная сыпь и выделения с неприятным запахом или кровотечение и прочие симптомы.

Мужчины, инфицированные *папилломовирусом* — одной из самых распространенных болезней, передающихся половым путем, находятся в группе риска по заболеваемости раком в сравнении с другими мужчинами. Те, кто курит, является носителем вируса ВИЧ/СПИДа или проходил ле-

чение ультрафиолетом и принимал медикамент псорален от псориаза, также подвержены опасности заболевания раком полового члена.

ОПУХАНИЕ МОШОНКИ

Если мужчина заметил мягкое новообразование в мошонке, возможно, ему стоит остановиться и призадуматься. Хотя, скорее всего, волноваться не о чем. Этот тип внутримошоночной опухоли, вероятнее всего, будет признаком *варикоцеле*, варикозного расширения вены, окружающей яички, аналогичного варикозному расширению вен на ногах (см. главу 9). Обычно такая опухоль находится вокруг левого яичка (хотя может быть и вокруг обоих). Варикоцеле проще заметить, когда мужчина стоит, при наклоне опухоль скрывается.

Варикоцеле встречается приблизительно у 15–20 % мужчин, и чаще всего в возрасте от 15 до 25 лет. Хотя, как правило, это состояние безобидно, иногда оно может быть признаком бесплодия — у 40 % мужчин с такой проблемой было обнаружено варикоцеле. Считается, что эта опухоль мешает выработке спермы, так как повышает температуру в яичках.

Мошоночная опухоль бывает признаком гидроцеле — водянки оболочек яичка, безболезненного состояния, чаще всего возникающего после 40 лет. Это может быть признаком травмы или инфекции мошонки. Гидроцеле иногда путают с паховой грыжей, при которой часть кишки выпячивается в мошонку через ослабленную брюшную перегородку (см. гла-

ЦИТАТА



У мужчины есть три самых главных вещи: гениталии, деньги и религиозные принципы.

Сэмюел Батлер, английский писатель
XIX века

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Примерно половина мальчиков рождается с водянкой яичка. Но к первому году жизни она обычно исчезает.

ву 9). В редких случаях водянка яичка появляется при раковой опухоли яичка.

Опухание мошонки, а также ощущение тяжести в яичках может быть признаком серьезной инфекции *эпидидимиса*, спиралевидной трубки, участвующей в хранении и транспортировке спермы. На медицинском языке это называется

ЦИТАТА

Если человек теряет голову, то это личная трагедия;

когда он теряет яйца, то страдает вся человеческая природа.

Франсуа Рабле, французский писатель
XVI века

ся *эпидидимитом*, обычно эта инфекция вызывается заболеваниями, передающимися половым путем, — хламидиями или гонореей. Хотя опухание яичка и выделения из полового члена встречаются при эпидидимите довольно часто, первое, что обычно замечает мужчи-

на, — дискомфорт разной степени — от слабого до очень сильного. Эпидидимит иногда возникает в качестве реакции на амиодарон — препарат, с помощью которого лечили нарушения сердечного ритма. Ну и наконец, эпидидимит бывает признаком туберкулеза.

Если вся мошонка распухла, но не болит, это может быть *лимфедема*, патология, в основном поражающая руки и ноги (см. главу 9). Причиной ее возникновения может быть закупорка в лимфатической системе, мешающая свободному току лимфы (которая собирает и выносит вирусы, бактерии и отходы жизнедеятельности организма). Лимфедема нередко является серьезным признаком сердечной недостаточности или цирроза печени.

РАСПУХШАЯ ГОЛОВКА ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

Вероятнее всего, мы говорим о признаке опасного нарушения под названием *баланит*, возникающего у людей, пренебрегающих личной гигиеной. При этом иногда появляются выделения с неприятным запахом. Если мужчина не

обрезан, крайняя плоть тоже может воспалиться, и тогда разовьется *постит*. Со временем воспаление и опухоль достигают такой степени, что необрезанный мужчина не сможет оттянуть крайнюю плоть, а это уже *фимоз*.

ШИШКА НА ЯИЧКЕ

Мужчина, обнаруживший какое-то новообразование на яичке, может не на шутку испугаться. Но безболезненная шишка чаще всего представляет собой *сперматоцеле*, безопасный для здоровья, несколько напоминающий кисту мешочек, связанный с эпидидимом внутри мошонки, где собралось некоторое количество спермы. Еще это может быть травма или инфекция яичка.

К сожалению, иногда твердое, безболезненное образование является признаком рака яичка, это один из самых распространенных признаков этого заболевания. Есть и другие — тяжесть и дискомфорт в мошонке, надоедливый зуд в области паха, живота или спины, увеличение или болезненность грудных желез (см. главу 7). Но у некоторых мужчин, больных раком яичка, вообще нет никаких явных признаков.

Рак яичка — редкая форма злокачественной опухоли, поражающая в основном молодых мужчин в возрасте от 15 до 34 лет, у людей старше 40 она встречается крайне редко. В США наибольший процент заболеваний наблюдается у белых, за ними идут латиноамериканцы, индейцы и азиаты; у темнокожих мужчин рак яичка бывает крайне редко. Провоцирующим фактором яв-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 1996 году двадцатипятилетнему чемпиону по велосипедному спорту Лансу Армстронгу был поставлен диагноз — рак яичка. Велосипедист не только успешно вылечился, но и основал Фонд Ланса Армстронга, существующую на пожертвования организацию, которая занимается просвещением и поддержкой больных раком яичка. И потом Армстронг был чемпионом Тур де Франс в течение 7 лет, с 1999 по 2005.

ляется неопустившееся при рождении яичко, нередко это нарушение является наследственным. Риск заболевания раком яичка возрастает у мужчин с дополнительной X-хромосомой, генетическим состоянием под названием синдром Кляйнфельтера (см. главу 1). Утешительная новость состоит в том, что раннее обнаружение и лечение дают высокий процент излечения.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Все мужчины — особенно в возрасте от 15 до 35 лет — должны проводить ежемесячный самоосмотр яичек. Наилучшее время для проверки — после теплой ванны или душа.

Как это делается:

- Положите большой палец на верхнюю часть яичка, а указательный и средний — под яичко.
- Покатайте яичко между большим, средним и указательным пальцем.
- Попробуйте ощутить, нет ли внутри опухоли, даже если она маленькая, как горошина.
- Если что-то заставило вас волноваться, немедленно обратитесь к врачу.

ЭЯКУЛЯТ КРАСНОГО ЦВЕТА

Появление крови в любом месте тела, особенно если речь идет о половых органах, может испугать кого угодно. Если эякулят красного цвета — *гематоспермия*, — значит, в семенной жидкости содержится кровь, а причиной этого явления может быть любой воспалительный процесс в половых органах. Мужчина, у которого один раз появилась кровь в сперме, скорее всего, увидит повторение этого эпизода. Хотя вполне вероятно, что волноваться в данной ситуации не о чем, риск заболевания раком простаты у мужчин с гематоспермией в анамнезе только немного выше, чем у остальных.

ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА

Когда речь заходит о выделениях из полового члена, но не о моче и не о сперме, тогда, скорее всего, придется коснуться темы заболеваний, передающихся половым путем, или других инфекций. Выделения могут быть признаком *уретрита* — воспаления уретры, мочевыводящего протока. Уретра — почти идеальное место для размножения микробов. Они могут попасть туда через катетер, в результате инфекции простаты или от другого человека во время сексуального контакта.

Выделения из полового члена трудно не заметить, и чаще всего довольно легко установить причину их появления. Например, густые, мутные, с неприятным запахом — признак гонореи, «триппера».

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Вязкая, липкая субстанция желтовато-белого оттенка, собирающаяся под крайней плотью, называется *смеймой*. Она состоит из маслянистого секрета и отмерших клеток кожи. Забавно, но слово «смейма» происходит от греческого «мыло» — намек?

ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ ВЛАГАЛИЩА

СКОПЛЕНИЕ ГАЗОВ ВО ВЛАГАЛИЩЕ

Мужчин может смущать согнутый или пятнистый пенис, но представьте, что чувствует женщина, у которой влагалище издает сомнительные звуки! Об этом говорят нечасто, на медицинском языке это называется *скоплением газов во влагалище*. Обычно выход газов — это всего лишь безобидное следствие сексуальной активности — во время фрикций воздух попадает во влагалище и выходит из него, то же самое происходит и при оральном сексе. Избавиться от досадных звуков помогут некоторые упражнения, в том числе йога.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если во время орального секса появляются характерные звуки изнутри, попросите партнера сменить позицию. Воздух, выдыхаемый им во влагалище, может вызывать воздушную эмболию, потенциально опасное состояние. Если женщина беременна, в опасности находится и ее будущий ребенок.

Обычно воздух, выходящий из влагалища, запаха не имеет. Если вдруг появился сильный неприятный запах, это может быть признаком образования свища или разрыва между влагалищем и толстой кишкой (вагиноцеле). Эти разрывы могут появиться во время родов или в результате болезни Крона и других желудочно-кишечных заболеваний и могут вызвать инфицирование и другие серьезные проблемы.

ВАГИНАЛЬНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ

Любая женщина прекрасно знает о том, что иногда на ее белье остается какая-то влажная, иногда густая субстанция. Это вагинальная слизь — абсолютно нормальное явление. Количество и густота слизи меняется в зависимости

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Влагалищная слизь или выделения бывают прозрачными или молочного цвета, без неприятного запаха. В основном они выходят из шейки матки и являются признаком того, что влагалище очищено и увлажнено. Без хорошей смазки оно пересыхает, становится восприимчивым к инфекциям, а половой контакт доставляет болезненные ощущения.

от менструального цикла, а также от возраста женщины. Непосредственно перед овуляцией выделения становятся прозрачными и вязкими, на медицинском языке это называется *кристаллизацией слизи в шейке матки*. Во время беременности небольшое количество ставшей более густой слизи образует своеобразную пробку, которая закрывает цервикальный канал. Когда пробка открывается, значит, скоро должны начаться

роды. С возрастом у женщины падает уровень эстрогена, и во время климакса обычно уменьшается количество вырабатываемой слизи.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Вагинальные орошения не только не нужны, но и даже опасны. В результате может наступить раздражение нежных тканей внутри влагалища. И такие результаты совершенно нежелательны:

- Влагалище открыто для инфекций, например для заболеваний, передающихся половым путем, или ВИЧ.
- Нарушается естественный баланс микроорганизмов, живущих во влагалище, а это также становится подходящей средой для развития инфекции.
- Микробы могут подняться вверх к внутренним половым органам, что приводит к серьезным заболеваниям и бесплодию.

Независимо от количества, в основном выделения из влагалища представляют собой совершенно нормальное явление. Но необычные изменения их плотности и запаха могут стать причиной для волнения. Например, густые, творожистые выделения белого цвета — это признак вагинальной грибковой инфекции — *вульвовагинального кандидоза*, или *молочницы*, — распространенного заболевания у женщин в возрасте 20–40 лет. Другие признаки этого неприятного состояния — зуд и дискомфорт во время мочеиспускания (*дизурия*). Они могут сопровождать и другие инфекции влагалища и мочеиспускательного канала. Хотя обычно выделения при грибковом заболевании не имеют запаха, некоторые женщины различают слабый дрожжевой, кисловатый запах.

Водянистые вагинальные выделения белого или серого цвета, особенно пенящиеся, могут быть признаком *бактериального вагиноза*, одной из самых распространенных инфекций у женщин детородного возраста. Нередко это заболевание приобретает более серьезную форму, чем грибо-

вая инфекция, кроме того, в некоторых случаях появляется неприятный «рыбный» запах, особенно после секса.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Около 75% женщин в своей жизни хотя бы однажды «подхватывали» грибковую инфекцию. К сожалению, за первым разом может наступить и следующий. Приблизительно половина переболевших женщин со временем снова столкнется с этой проблемой.

Кстати, о сексе — бактериальный вагиноз относится к заболеваниям, передающимся половым путем, особенно если партнером был малознакомый человек. Бактериальный вагиноз возникает при нарушении привычной микрофлоры во влагалище. Хотя появление нового партнера (или нескольких) повышает риск развития этого заболевания, оно может

развиться и у женщины, не живущей активной половой жизнью.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



У 16% беременных женщин диагностируется бактериальный вагиноз, хотя они об этом даже не догадывались, поскольку у этой инфекции не всегда есть явные признаки. К сожалению, данное заболевание представляет собой опасность для беременных, их детей и для последующей способности к зачатию. Возникает риск выкидыша, рождения раньше срока малыша с малым весом и воспаления органов малого таза.

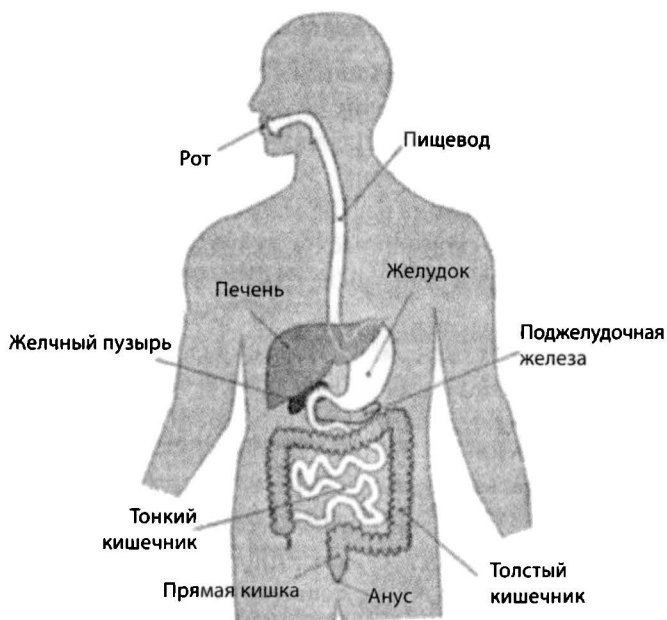
ЗВУКИ И ЗАПАХИ ИЗ ЖЕЛУДКА

УРЧАНИЕ В ЖИВОТЕ

Услышать привет от собственного желудка, особенно в комнате, полной людей, — это вгонит в краску кого угодно. В медицинском языке существует специальный термин — урчание в животе, эти звуки могут прийти из желудка или из кишечника и на самом деле свидетельствуют

о том, что ваша система пищеварения работает исправно. Причина шума — перистальтика, волнообразные сокращения стенок желудочно-кишечного тракта, помогающие перемещать пищу, жидкости и газы по пищеварительной системе. Желудок и кишки постоянно издают какой-то шум, и в наполненном, и в пустом состоянии, но когда они полны, урчание и бульканье становится приглушенным.

Хотя обычно урчание в животе не представляет никакой опасности для здоровья, иногда оно свидетельствует о возникновении серьезных проблем, особенно если сопровождается вздутием живота, повышенным газообразованием, судорогами или диареей. Возможные осложнения включают в себя *желудочные вирусные инфекции, закупорку кишечника, гастрит* (воспаление желудка), *синдром раздраженной толстой кишки* или *спастический колит, воспаление ки-*



Пищеварительная система

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Издавна известно, что зевота, как и кашель, может быть заразной.

Недавно лондонские исследователи обнаружили, что и другие звуки тела обладают тем же свойством. Они доказали справедливость поговорки: «Смейся, и весь мир будет смеяться вместе с тобой». Но есть и не очень веселая часть новой теории — позыв к рвоте также может вызвать аналогичное желание у окружающих.

шечника, за которым следует колит и болезнь Крона. Синдром раздраженной толстой кишки — самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. Среди других его признаков нужно отметить отрыжку, рвоту и боль, а также нерегулярный стул и слизь в кале. Хотя у синдрома раздраженной толстой кишки и воспаления кишечника похожие симптомы, второе заболевание намного тяжелее.

ЧАСТАЯ ОТРЫЖКА

Отрыжка в обществе — один из тех звуков тела, которые способны вызывать сильное смущение. Хотя первый приздостанется метеоризму, отрыжка — это тоже избавление от скопившихся внутри газов.

Для большинства из нас отрыжка — безвредный способ выпустить газы, скопившиеся в желудке. Отрыжка, наступающая 3–4 раза в день после еды, — это абсолютно нормально.

Хотя, конечно, иногда таким образом некоторые привлекают к себе внимание (мальчишки-подростки, например, и их младшие братья).

Но если отрыжка наступает значительно чаще и помимо ва-

ЦИТАТА

В Первой Поправке ничего не говорится об отрыжке.

Барт Симпсон, герой мультфильма

шей воли, возможно, вы пьете слишком много газированных напитков, часто жуеете жевательную резинку или очень быстро едите. И отрыжка, и пукание нередко появляются после употребления пищи, богатой клетчаткой (например,

фасоли, некоторых фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов), молока, искусственных подсластителей и углеводов, особенно сахара и крахмала.

Когда газы просятся наружу, это может быть сигналом дефицита лактазы (непереносимости лактозы). Лактаза — это фермент, необходимый для расщепления лактозы в желудочно-кишечном тракте. Если данного фермента не хватает, то организм не усваивает многие виды пищи, в том числе молоко и молочные продукты, основной составляющей которых как раз является лактоза, и в результате образуется газ.

Нередко отрыжка образуется при пищевой аллергии или отравлении. Она может появляться при желудочно-кишечном рефлюксе, потенциально очень серьезном заболевании, при котором непереваренная пища или желудочный сок поднимаются в пищевод (см. главу 6). Иногда отрыжка является знаком синдрома раздраженного кишечника.

Частая отрыжка нередко свидетельствует о серьезных кишечных или желудочных патологиях, в том числе — язве желудка, заболевании желчного пузыря, желчекаменной болезни или *грыже пищеводного отверстия*. У всех этих состояний есть несколько неприятных общих проявлений — головокружение, рвота, боль и кишечные изменения.

Ну и в дополнение к вышесказанному, нужно отметить, что отрыжка бывает признаком нарушений, связанных

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Согласно закону штата Небраска, родители ребенка, издавшего в церкви звук отрыжки, могут быть арестованы.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Исторжение газов перестает быть предметом насмешек, когда речь идет о глобальном потеплении. Коровы и другие крупные рогатые животные выделяют около 20 % метана, содержащегося в атмосфере. Навоз, богатый азотом, также только усугубляет проблему. В Новой Зеландии проблема еще серьезнее — 60 % газа, поступающего в атмосферу от объектов сельского хозяйства, приходится на долю крупного рогатого скота.

с желчным пузырем, а также рака пищевода или толстой кишки. Другие проявления этих состояний — ощущение раздутости, потеря веса, рвота и кал с кровью. Наконец, сильная тошнота и рвота может быть опасным признаком сердечного приступа.

ЧАСТОЕ ИСПУСКАНИЕ ГАЗОВ

Это явление, как никакое другое, вызывает наибольшее количество шуток и заставляет людей смущаться. Так как обычно испускание газов можно и услышать, и унюхать, скрыть свершившийся факт бывает сложно.

Скопление газов в пищеварительной системе имеет свое название — *метеоризм*. Газы путешествуют по кишечнику,

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Если верить английскому писателю XVI века Джону Одри, однажды с графом Оксфордским приключился страшный конфуз — склонившись в глубоком поклоне перед королевой Елизаветой I, он громко «выпустил ветры». Граф был столь смущен, что отправился в добровольное семилетнее изгнание. Когда он вернулся, королева приветствовала своего подданного словами: «Милорд, я забыла о том, как вы пукнули».

иногда вызывая болевые ощущения. Если они оказываются рядом со ртом, как это бывает чаще, то выходят в виде отрыжки, если рядом с анальным отверстием, то выброс газов происходит с той стороны.

Интересно отметить, что помимо выражений «выпустить газы» или «испортить воздух» медицинского названия как такового для этого процесса не существует.

Большинство людей избавляется от скопившихся газов в среднем раз в час, и в день

производят от одного до трех литров газов. Обычно это смесь двуокиси углерода, кислорода, азота, водорода и иногда — метана, не имеющая запаха. Последние два газа в этом списке относятся к горючим, именно поэтому люди могут поджечь выделяемый ими газ. К счастью, этот тип выделения организма чаще всего без запаха. Когда же мы все-таки

чувствуем неприятное характерное «амбре», обычно это примесь серы (из продуктов, содержащих серу). Основные источники серы — это овощи семейства крестоцветных: брокколи, цветная и белокочанная капуста, а также лук, чеснок, яйца и молочные продукты. И поскольку многие из вышеперечисленных «виновников» еще и содержат в себе большой процент клетчатки, это лишь ухудшает ситуацию с газообразованием, но нужно отметить, что, несмотря на это, они очень полезны для здоровья.

Газообразованию способствуют продукты, содержащие серу, а также те виды пищи, куда в качестве консерванта добавляется сера. Среди них чернослив и другие сухофрукты, сдоба, пиво, вино, яблочный сидр и многие другие продукты и напитки. Газы и стул с сильным запахом могут свидетельствовать о слишком большом количестве бактерий в толстом кишечнике. Когда прямая кишка заполнена каловыми массами, они придают запах выходящим из тела газам.

Множественное «испускание ветров» может быть признаком того, что человек страдает непереносимостью лактозы или какой-то пищевой аллергией. Либо причина в серьезной патологии — камнях в желчном пузыре, синдроме раздраженного кишечника, воспалении кишечника. Повышенное газообразование иногда может быть признаком рака пищевода, толстой или прямой кишки.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Сотни лет назад были известны факты, когда люди воспалялись без видимой на то причины — феномен, известный как *самопроизвольное возгорание*. Некоторые ученые считают, что эти несчастные случаи возникали из-за попадания искры статического электричества в выделяемый в атмосферу газ.

ОЩУЩЕНИЕ ВЗДУТОСТИ

Вы когда-нибудь чувствовали себя — или выглядели — так, будто проглотили воздушный шар? Если да, то, скорее всего, у вас действительно был целый шар из воздуха в желудке.

Так же как отрыжка и метеоризм, ощущение вздутости в желудке возникает при скоплении газов. Но в данном случае они не могут так легко выйти наружу, отсюда — боль в животе. Причина может быть одной и той же — непереносимость лактозы, или желудочно-кишечные нарушения, либо употребление продуктов, вызывающих отрыжку. Кроме того, вздутость иногда свидетельствует о задержке

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Около 70 % темнокожих американцев страдают непереносимостью лактозы. Азиаты и евреи также входят в группу риска.

жидкости в организме — отеке, возникающем после употребления слишком соленой пищи или приема некоторых видов лекарств, особенно контрацептивов или других таблеток, содержащих эстроген. Отеки также появляются при повы-

шенном давлении или гормональных изменениях, связанных с менструальным циклом и беременностью.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Признаки рака яичников бывают слишком неопределенными и неуловимыми, поэтому на них просто не обращают внимания или путают с другими менее серьезными патологиями.

В июне 2007 года Американское общество рака и другие медицинские ассоциации официально описали следующие симптомы в качестве признаков рака яичников, особенно если они не исчезают несколько недель:

- Боль в области малого таза или брюшной полости
- Отсутствие аппетита или слишком быстрое насыщение
- Частые и срочные позывы к мочеиспусканию

Ощущение вздутости возникает при различных проблемах пищеварения, в том числе при запорах, кишечной обструкции, синдроме раздраженного кишечника и раковых опухолях пищеварительной системы — при раке толстой кишки и желудка. То же состояние наблюдается при заболеваниях щитовидной железы, циррозе печени, хронических

болезнях почек. Вздутость бывает одним из ранних — а иногда и единственным — признаком рака яичников, весьма опасного и часто недиагностируемого вида рака. К сожалению, приблизительно в 80 % случаев его распознают слишком поздно, чтобы можно было спасти жизнь женщине.

КОПНЕМ ПОГЛУБЖЕ

Каких только названий не придумали плотным отходам жизнедеятельности человеческого тела! Существуют формальные термины — испражнения, фекалии, экскременты, стул, и разговорные — дерьмо, говно, какашки, кал. Нужно отметить, что первый из разговорных терминов стал чрезвычайно популярен, хотя и неприемлем в приличном обществе.

Как бы ни назывались человеческие испражнения, говорить на эту тему мы не любим, а еще меньше — смотреть или нюхать их. Но, наблюдая, например за тем, как плавают или тонут в унитазе наши фекалии, можно почерпнуть некоторую информацию о состоянии собственного здоровья. Такие качества, как цвет, плотность, размер, зависят от множества факторов, и не в последнюю очередь — от того, что мы едим. Как говорится в поговорке: «То, что входит с одной стороны, выходит с другой» — и это абсолютная правда, когда речь идет об отходах процесса жизнедеятельности. Но тут свою роль играют и другие факторы, которые влияют и на стул, и на работу кишечника. В следующий раз, сидя на унитазе, вместо того, чтобы уткнуться в «желтую» прессу и узнать последние гадости о жизни «звезд» Голливуда, лучше взгляните на собственные

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Нормальный стул на 75 % состоит из воды. Если в нем слишком мало воды, он становится более твердым, приобретает форму мелкой гальки. Это признак запора. С другой стороны, если фекалии слишком мягкие, в них содержится много воды. И тогда это диарея.

жизнедеятельности. Но тут свою роль играют и другие факторы, которые влияют и на стул, и на работу кишечника. В следующий раз, сидя на унитазе, вместо того, чтобы уткнуться в «желтую» прессу и узнать последние гадости о жизни «звезд» Голливуда, лучше взгляните на собственные

испражнения. Вы можете приоткрыть завесу и узнать о целой куче медицинских состояний, многие из которых представляются опасными для жизни.

КАЛ ЗЕЛЕННОГО ЦВЕТА

Многие из нас мечтают жить на зеленой планете, но зеленый кал... На самом деле, ничего страшного в нем нет, если вы употребляете много овощей зеленого цвета, богатых хлорофиллом (зеленый пигмент растений). Либо вы объелись

зеленым лаймовым желе и зелеными кексами и бубликами на День святого Патрика.

Испражнения зеленого цвета также часто бывают у людей, принимающих препараты железа и некоторые виды антибиотиков. Зеленый цвет фекалий может появиться в качестве реакции на передозировку слабительного и других субстанций, вызывающих диарею. Но если и вы сами выглядите несколько зеленовато, возможно,



ЗНАК ВРЕМЕНИ

До изобретения современной сантехники во время испражнения люди часто садились на деревянные сиденья. В XVI веке слово «стул» стало синонимом слову «экскременты». Интересно отметить, что в наши дни термин «стул» в современной медицине используется чаще, чем названия «экскременты» или «фекалии».

ваш зеленый стул — это признак гастроэнтерологической инфекции или другой проблемы, провоцирующей появление диареи.

ОРАНЖЕВЫЙ СТУЛ

Обнаружив, что испражнения вдруг приобрели оранжевый цвет, можно потерять покой, — наверное, вы будете переживать, нет ли в кале крови. Но такое изменение может свидетельствовать лишь о том, что вы последнее время употребляли много продуктов, содержащих бетакаротин, важный антиоксидант, которого много в плодах оранжевого цве-

та — в моркови, манго, сладком картофеле, абрикосах и тыкве. Тот же эффект появляется и в том случае, если вы принимаете витамин А как пищевую добавку или употребляете продукты красного и оранжевого цвета. Оранжевый стул — обычная реакция на лекарство рифампин, применявшееся раньше для лечения определенных видов бактериальной инфекции, особенно туберкулеза.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Желчь — желто-зеленая жидкость, участвующая в процессе пищеварения, вырабатывается в печени и хранится в желчном пузыре. Она помогает расщеплять жир и выводить продукты жизнедеятельности из организма. Обычно желчь, передвигаясь по кишечнику, смешивается с бактериями и становится коричневой, именно поэтому стул имеет коричневый цвет.

СТУЛ КРАСНОГО И КРАСНОВАТО-КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА

Красный цвет видели все. Но примесь крови в экскрементах может серьезно насторожить. К счастью, во многих случаях тревога напрасна. Хотя то, что вы видите, — действительно кровь и ее появление может быть признаком различных патологий, вполне вероятно, что в данном случае ничего страшного нет, просто вы съели или выпили большое количество чего-то красного.

Свекла, томатный сок, красный желатин и фруктовые пунши — вот что часто бывает причиной изменения цвета кала.

С другой стороны, если вы видите ярко-красные полосы на туалетной бумаге или в унитазе, на медицинском языке это

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Так как у синдрома раздраженной кишки (СРК) и воспаления кишечника (ВК) похожие названия, эти заболевания часто путают между собой.

СРК встречается чаще, среди его отличительных признаков — дискомфорт в брюшной полости, диарея или запор.

ВК — более редкое и более серьезное заболевание и часто имеет отношение к двум хроническим состояниям — болезни Крона и язвенному колиту. ВК вызывает сильные спазмы, диарею и кровавый стул.

называется *кровянистым стулом* и может быть признаком *геморроя* или трещин в *анальном отверстии*, а также других ректальных и анальных повреждений. Эти травмы могли появиться после рождения ребенка, при запоре, во время полового контакта или из-за нахождения каких-то предметов в прямой кишке.

Кроме того что кровь в кале может быть признаком *геморроя* или трещин, это явление нередко сопровождает серьезные проблемы в пищеварительном тракте. Если испражнения ярко-красного цвета, то патология, вероятнее всего, где-то в нижних отделах кишечника, особенно в толстой кишке. Это может быть *дивертикулит*, состояние, при котором маленькие участки прямой кишки воспаляются или инфицируются. Отсюда появляется боль, обычно в нижней левой части брюшной полости. Если стул темно-красного цвета, то, скорее всего, нарушения есть где-то в верхней части желудочно-кишечного тракта, в том числе в пищеводе, желудке и тонком кишечнике.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Кровянистый стул — нередко единственный признак полипов толстого кишечника, которые бывают злокачественными, либо рака толстой кишки.

Кровь в испражнениях может сигнализировать о кишечной инфекции и даже о присутствии паразитов, а также о воспалении кишечника. Но в этом случае помимо всего прочего прибавляется диарея, спазмы, потеря веса и тошнота.

Красноватый стул может быть реакцией на некоторые медикаменты, в том числе таблетки калия, некоторые антибиотики, вызывающие образование язв в кишечнике и кровоточивость. Ну и наконец, этот симптом является красным флагом рака и полипов толстой кишки. В заключение нужно сказать, что любые состояния, вызывающие кровотечение в желудочно-кишечном тракте — от рта и до анального от-

верстия, — могут стать причиной появления кровавого стула.

ЧЕРНЫЙ ДЕГТЕОБРАЗНЫЙ СТУЛ

Черный стул может показаться еще более зловещим, чем красный. А на самом деле — безобидным последствием употребления пищевых добавок, содержащих железо, активированного угля (для избавления от повышенного газообразования), пепто-бисмола и других лекарств, содержащих висмут. Черная лакрица (натуральная) и черника тоже окрашивают кал в черный цвет.

Но если испражнения черные и дегтеобразные — на медицинском языке данное явление называется *меленой*, — то это признак наличия крови. Когда кровь спускается по желудочно-кишечному тракту (обычно из пищевода или желудка) в нижний отдел (по кишечнику, к прямой кишке), она становится темной и густой.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если перечисленные ниже признаки повторяются, то они могут быть характерными чертами рака толстой кишки или других серьезных проблем:

- Изменение режима испражнений
- Наличие крови в стуле
- Очень темный цвет кала
- Изменение формы — кал тонкий, как карандаш
- Диарея или запор
- Ощущение, что кишечник не опорожняется полностью
- Необъяснимая потеря веса
- Постоянная усталость
- Тошнота

Черный дегтеобразный стул — частый признак прободной язвы желудка или двенадцатиперстной кишки (части тонкого кишечника). А также — злоупотребления алкого-

лем или хронического употребления определенных типов лекарств и наркотиков, которые вызывают кровотечение желудка. Среди них аспирин, ибупрофен, напроксен и другие нестероидные противовоспалительные средства, а также ацетаминофен.

Мелена может быть сигналом гастрита, воспаления внутренних стенок желудка или опухоли где-то в верхних отделах желудочно-кишечного тракта.

СТУЛ БЛЕДНОГО ЦВЕТА

Что такое светлый стул по сравнению с черным или красным, можете подумать вы — и, возможно, будете правы! Стул бледного, желтого, даже серого цвета нередко означает лишь то, что вы съели много продуктов светлого цвета — риса, картошки или тапиоки. Люди, которым делали

рентгеновский снимок с применением бария, также замечают, что в течение нескольких последующих дней кал будет белого цвета. Антациды, добавки кальция и некоторые препараты против диареи вызывают тот же эффект.

С другой стороны, если кал постоянно бледного цвета — ахолический, значит, желчь не доходит до кишечника. А это может быть признаком опухоли желчных протоков или панкреатита. Ахолический стул свидетельствует о различных серьезных заболеваниях, связанных с закрытием желчных протоков, — гепатите, циррозе

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Немцы изобрели специальную форму унитаза с плоским дном, чтобы было проще изучать содержимое кишечника. Единственный недостаток — чтобы полностью смыть унитаз, на кнопку придется нажимать несколько раз. Еще одно неудобство возникает при мочеиспускании стоя. Чтобы не забрызгивать сидение и все вокруг, мужчинам рекомендуется мочиться сидя. Во многих туалетах можно увидеть подобные напоминающие стикеры:



и раке печени. Еще одним признаком блокирования желчных протоков может быть темно-желтая или коричневая моча, желтые глаза, кожа, зуд и периодические боли.

ПЛАВАЮЩИЕ ЭКСКРЕМЕНТЫ

Бывало ли с вами такое — вы снова и снова пытаетесь смыть плавающие в унитазе экскременты, но они там так и остаются? Обычно все то, чему нужно утонуть, сразу же тонет, но иногда почему-то остается на поверхности. Считалось, что в этом виновато большое содержание жиров. Но на самом деле причина в газах. Если в вашем рационе присутствуют продукты, повышающие газообразование, тогда волноваться не о чем, по крайней мере, если сразу же после вас никто не хочет воспользоваться туалетом.

С другой стороны, если повышенное газообразование вызвано нарушениями функций желудочно-кишечного тракта, то причиной плавающих экскрементов может быть *глютеновая болезнь*, или *спру*, — нарушение, при котором организм человека не воспринимает глютен, содержащийся в основном в пшенице. Плавающие экскременты также образуются при воспалительном заболевании и раздражении кишечника. Люди с этими проблемами также нередко страдают от диареи.

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Обычный стул здорового человека по консистенции напоминает сырой банан, по форме — сосиску, а по цвету — гамбургер.

ЖИРНЫЙ, ЗЛОВОННЫЙ СТУЛ

Если вы заметили, что у экскрементов появился особо неприятный запах, жирный вид, значит, это классический пример *стеатореи* — испражнений, в которых содержится аномально высокий процент жира. Такое явление может

быть признаком воспаления кишечника или означает, что в вашем рационе слишком много жирной пищи либо организм не в состоянии переваривать жир. Повторяющаяся стеаторея нередко является признаком *синдрома мальабсорбции*, состояния, при котором жир и другие питательные вещества не могут нормально всасываться через желудочно-кишечный тракт.

Поскольку избыток жира в экскрементах может появиться из-за забитых желчных протоков, стеаторея иногда является признаком тех же нарушений, при которых кал становится слишком светлым: заболеваний желчного пузыря, печени, поджелудочной железы или рака.

СТУЛ СО СЛИЗЬЮ

Если испражнения покрыты слизью или чем-то похожим на гной, то, скорее всего, это признак пищевой аллергии. Но так же, как и в случае с избытком жира в фекалиях, дело может быть в воспалении кишечника.

Стул со слизью иногда свидетельствует о том, что в кишечнике присутствует инфекция *шигеллеза*, бактериальная дизентерия или паразиты — *лямблии*. Ну и наконец, слизь, содержащаяся в стуле, появляется из-за ректальных проблем — проктита — воспаления слизистой оболочки прямой кишки.

СКУДНЫЙ СТУЛ

Если вы заметили, что испражнения стали напоминать узкие полоски, то это не очень хороший знак. Возможно, дело тут в воспалении кишечника, или синдроме раздраженного кишечника, либо частичной обструкции толстой кишки — из-за слипания, полипов, опухоли или рака. Да, слишком тонкие фекалии могут быть ранним признаком рака толстой кишки.

ВАША УРИНА

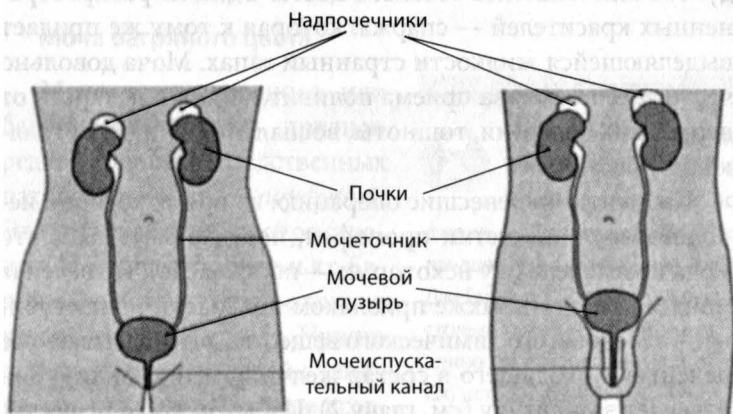
Наши мамы неделями, месяцами и даже годами приучали нас к горшку. После того как мы научились им пользоваться, промахов в основном уже не бывает, мы прекрасно, ничуть не задумываясь, справляемся с этим заданием (ну, если не считать редкие неприятные случаи в детстве или повышенный интерес к туалетному юмору в подростковом возрасте). У современных докторов уже нет необходимости, как врачам средневековья, подробнейшим образом исследовать содержимое ночных горшков своих пациентов, будто там можно найти золото. Но появляется шанс немало сказать о состоянии собственного здоровья, если обращать внимание на жидкость, вытекающую из тела. Как и дефекация, мочеиспускание получило немало названий, и приличных, и отврат-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Наша внутренняя система водоснабжения и канализации очищает около

180 литров жидкостей тела ежедневно. И все это, за исключением 2 литров, которые возвращаются в чистом виде в систему циркуляции, постепенно выходит из организма во время мочеиспускания.



Анатомия женской и мужской мочеиспускательной системы

тительных. Как бы вы ни обозначали этот процесс — формальными терминами (мочеиспусканием или выделением жидкости) либо более «красочными» — сходить пописать, пожурчать, отлить, — периодически стоит посматривать на то, что из вас вытекает.

ЦВЕТНАЯ МОЧА

Когда мы слегка розовеет от удовольствия — это приятно, но если розовой становится моча — история совсем другая. Хотя во многих случаях смена цвета выделяемой из организма жидкости на розовый, оранжевый, зеленый или темного чая может означать лишь то, что мы употребляли продукты или медикаменты, содержащие красители, иногда такая «радуга» представляет собой ценную информацию о состоянии системы.

Моча цвета зеленого горошка

Как и многие другие варианты изменения цвета, «позеленение» мочи может быть связано с употреблением продуктов или напитков зеленого цвета. Один из распространенных красителей — спаржа, которая к тому же придает выделяющейся жидкости странный запах. Моча довольно часто зеленеет из-за приема поливитаминов и лекарств от депрессии, аллергии, тошноты, воспаления или болеутоляющих.

Пациенты, перенесшие операцию, во время которой использовался анестетик пропофол, нередко замечают, что моча позеленела (а у некоторых — порозовела). Но зеленая моча может быть также признаком повышения билирубина — зеленоватого химического вещества, вырабатываемого печенью и входящего в состав желчи. Именно билирубин отвечает за желтуху (см. главу 2). Избыток этого вещества сигнализирует о заболеваниях печени и поджелудочной железы.

Розовая или красноватая моча

Розовый или красный цвет мочи далеко не всегда означает примесь крови. Пища, богатая красными пигментами, — свекла, красный перец, черника — может изменить цвет жидкости, выделяющейся из организма. Моча красного, свекольного цвета часто бывает у людей с дефицитом железа или *синдромом мальабсорбции*, поевших за обедом свеклу (или другие красные продукты). Ревень и сена (александрійский лист) также могут сделать мочу розовой, поскольку содержат антрахинон, часто используемый в качестве красителя и мощного слабительного. Розовая или розоватая моча бывает реакцией на некоторые психотропные препараты, а также содержащие антрахинон противоопухолевые лекарства.

К сожалению, розовый и красный цвет иногда появляются из-за примесей крови в моче — *гематурии*. Это может быть связано с повреждением почек, а также любой другой части мочевыводящей системы. Данное явление бывает одним из первых признаков серьезного заболевания почек, печени или мочевого пузыря, в том числе инфекций, камней, кисты, опухолей и даже рака.

Моча багряного цвета

Моча темно-красного или багряного цвета — признак редкой группы наследственных патологий крови — *порфирий*. Это заболевание распространено в королевских семьях Европы, но встречается не только у особ голубой крови. Нужно отметить, что и у людей с такими нарушениями моча не всегда имеет багряный цвет, а приобретает его, постояв на свету

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Несколько членов британской королевской фамилии страдали от порфирии — Мария, королева шотландцев, и ее сын король Англии Джеймс I, а у Джорджа III был настолько тяжелый случай, что постепенно он потерял разум и ослеп. Его история была экранизирована в 1994 году в британском фильме «Безумие короля Джорджа».

какое-то время. Порфирия сопровождается различными признаками — от чувствительности к свету до сильной боли в животе, помутнения рассудка, эпилептических припадков и даже паралича.

Моча золотого цвета

Моча здорового человека прозрачна и имеет легкий желтовато-соломенный оттенок. Темно-желтый или оранжевый означает, что организм обезвожен. Еще один признак этого состояния — запах. Скудное мочеиспускание или *олигурия* — также сигнализирует об обезвоживании.

Темно-желтая моча может означать, что вы получаете большое количество бета-каротина из пищи или добавок.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



В западном мире средний человек производит до 200–250 граммов фекалий в день.

Некоторые медицинские препараты окрашивают мочу в оранжевый. Один из них — лекарство от туберкулеза рифампин, разжижающий кровь варфарин и определенные виды медикаментов от рака. Оранжевый

цвет моче придают многие из тех химических веществ и соединений, что влияют на цвет кала.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Хотя вам, вероятно, кажется, что ни о какой обезвоженности организма не может быть и речи, когда вам хочется пить, вы уже недалеко от этого состояния. Обезвоженность приводит к припадкам, мозговым нарушениям и даже смерти. Нехватка воды в организме особенно опасна для детей и взрослых старше 60 лет.

Моча цвета чая

Моча цвета черного чая — явный знак обезвоженности. Или же таким образом ваше тело отреагировало на неко-

торые продукты и медицинские препараты. Например, ревень может изменить цвет мочи на очень темный, а также на розовый или красный. Моча окрашивается в темно-коричневый цвет под воздействием хинина, содержащегося в напитках и лекарствах, в некоторых антибиотиках, особенно в метронидазоле, применяющемся при лечении некоторых видов кишечных инфекций, например лямблиоза и дизентерии, а также вагинальной инфекции — трихомоноза.

Моча цвета черного чая может быть признаком некоторых весьма серьезных патологий, в том числе кровотечения из почек или мочевого пузыря, которое прекратилось некоторое время назад, поэтому моча приобрела коричневый цвет, либо заболевания печени — *гепатита* или *цирроза* (см. главы 2 и 9).

Иногда моча цвета черного чая свидетельствует о *диабетическом кетоацидозе* (ДКА), смертельно опасном осложнении диабета. Ну и наконец, это первый признак острого некроза скелетных мышц, потенциально смертельной патологии, при которой волокна мышц скелета рвутся, становятся токсичными и отравляют кровь.

Нередко это результат серьезного повреждения мышц после автомобильной аварии или травмы, нанесенной тяжелым упавшим сверху предметом. Такое же состояние может наблюдаться у алкоголиков, страдающих белой горячкой.

Перегрузки от таких видов активности, как марафонский бег или бодибилдинг, тоже могут вызвать это нарушение.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Наши предки находили многочисленные варианты применения мочи.

Древние римляне стирали в ней одежду и с ее помощью отбеливали зубы. Особенной популярностью для этих целей пользовалась моча у португальцев. Древние китайцы использовали мочу в качестве ополаскивающей жидкости для полости рта. На полях сражений с ее помощью стерилизовали раны, когда под рукой не оказывалось антисептика (такая практика существует и по сей день). И на протяжении всей истории люди пили мочу, пытаясь лечить разнообразные недуги.

Острый некроз скелетных мышц наступает в результате травмы, заболевания или патологии, вызвавших повреждение мышечных тканей. Есть хорошая новость — болезнь поддается лечению, если была выявлена вовремя, но если нет — тогда человека ждут фатальные нарушения функций нервной системы и мышц, почечная недостаточность, обра-

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Возможно, вы считаете, что моча должна быть желтой, хотя на самом деле у здорового человека она прозрачная или слегка желтоватая, не пенящаяся и не мутная.

зование тромбов и сердечная аритмия.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если вы принимаете некоторые виды препаратов, снижающих уровень холестерина в крови, не удивляйтесь, обнаружив, что моча окрасилась в коричневый цвет, появился зуд, слабость и онемение мышц. Эти приметы могут свидетельствовать о серьезном побочном эффекте — некрозе скелетных мышц.

МОЧА С НЕПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ

Неприятный запах моче могут придать некоторые из наших любимых (или нелюбимых) продуктов, например спаржа, белокочанная и цветная капуста, а также чеснок. Но иногда резкий и неприятный запах мочи может рассказать о некоторых медицинских проблемах.

Нет ничего необычного в том, чтобы учуять в унитазе запах аммиака, но если ваша моча пахнет как этот химикат, возможно, организм обезвожен. Кроме того, неприятный запах, особенно если вы мочитесь впервые за день, может быть признаком инфекции мочевыводящего тракта. Запах рыбы также сигнализирует о метаболическом нарушении, известном как *синдром рыбного запаха* или *триметиламинурия* (выделении триметиламина с мочой и потом).

САХАР В МОЧЕ

Для многих из нас уже давно стало обычным ритуалом — побрызгаться туалетной водой или одеколоном. Но если жидкость в вашем туалете вдруг обрела сладковатый запах, ничего хорошего в этом нет, здесь, скорее всего, речь пойдет о серьезном осложнении диабета — диабетическом кетоацидозе. В этом случае в крови накапливаются кетоны, которые придают моче, дыханию и даже коже вполне ощутимый сладкий или ацетоноподобный запах. Моча темного цвета и частое мочеиспускание тоже являются признаками этого состояния. Без надлежащего лечения диабетический кетоацидоз может привести к инфаркту, почечной недостаточности, коме и смерти.

ПЕНЯЩАЯСЯ МОЧА

Если, заглянув в унитаз, вы вдруг обнаружили, что моча пенится, это не всегда связано с тем, что туалет только что вымыли и внутри осталось моющее средство. Пенящаяся моча может быть первым признаком *протеинурии* (*альбуминурии*) — повышенного содержания белка или солей желчных кислот в моче.

Протеинурия — признак нарушения работы почек или сердечного заболевания, особенно у пациентов с диабетом или повышенным кровяным давлением. Пенящаяся моча нередко является первым признаком *нефротического синдрома*, серьезной патологии, при которой

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В древние времена врачи пробовали мочу пациента на вкус — это было частью диагностического процесса. Если она была сладкой, значит, в организме что-то нарушено. Сейчас известно, что повышенное содержание сахара в моче является признаком диабета. Собственно говоря, сам термин «сахарный диабет» (*diabetes mellitus*) произошел от греческих слов: *diabetes* — «течь» и *mellitus* — «мед».

система фильтрации почек поражена вирусной инфекцией, диабетом или волчанкой (см. Приложение I). Отсюда повышенное содержание белка в моче. Пена может быть также признаком наличия фистулы — свища между мочевым пузырем и влагалищем или прямой кишкой. Причиной появления фистулы оказываются разные нарушения, в том числе болезнь Крона и опухоль.

МУТНАЯ МОЧА

Мутная, с хлопьями моча обычно является признаком инфекций мочевыводящего тракта. Иногда она имеет очень резкий запах. Инфекция может находиться в мочевом пузыре и не подниматься выше, тогда это *цистит*, или же распространиться дальше и дойти до почек, тогда это состояние называется *пиелонефрит*. Мутный вид моче придают бактерии и слизь. Инфекции могут быть найдены в разных количествах в любых местах мочевыводящего тракта — в уретре и мочеточниках, а это нередко имеет отношение к половой жизни.

У мужчин мутная или красноватая моча бывает при воспалении простаты — *простатите*, обычно это результат инфекций мочевыводящих путей или заболеваний, передающихся половым путем. У мужчин с увеличенной простатой — *доброкачественной гиперплазией простаты* — простатит развивается чаще, и обычно его источником являются инфекции мочевыводящих путей. При доброкачественной гиперплазии (*аденоме*) простаты, ча-

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



У здорового человека моча, выделяющаяся из организма, практически стерильна и почти не имеет запаха.

сто встречающейся у пожилых мужчин, увеличившаяся простата блокирует отток мочи. Вот еще некоторые признаки этого изменения — трудности с мочеиспусканием, жжение при мочевыделении, ощущение, буд-

то мочевого пузыря не опорожняется полностью. Пока не установлено, существует ли прямая связь между простатитом и раком простаты.

Слишком частая и активная половая жизнь у женщин нередко провоцирует инфекционные заболевания мочевыводящих путей. Во время секса бактерии могут подниматься вверх по мочеиспускательному каналу, через который моча вытекает из мочевого пузыря и наружу, из тела. У женщин относительно короткая уретра, и это позволяет бактериям быстро добраться до мочевого пузыря. У мужчин мочевыводящий канал длиннее, — может быть, поэтому инфекции мочевыводящих путей у женщин наблюдаются чаще, чем у мужчин. Но мужчины с аденомой простаты находятся в группе риска, поскольку не могут полностью опорожнять мочевой пузырь. Остатки мочи — отличная питательная среда для бактерий. Люди с диабетом и ослабленной иммунной системой также подвержены заболеваемости инфекциями мочевыводящих путей.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Вот некоторые из основных признаков заболеваний, вызываемых инфекциями мочевыводящих путей:

- Жжение во время мочеиспускания
- Чувство, что нужно чаще, чем обычно, ходить в туалет
- Позыв к мочеиспусканию, но в итоге объем выделений очень скудный
- Вытекающая моча
- Мутная, темная моча с кровью и неприятным запахом

Если у вас уже были случаи инфекций, то, скорее всего, последуют и другие. К сожалению, частые повторения могут быть признаком того, что в мочевыводящем тракте и почках есть проблемы. А инфекционные заболевания почек становятся причиной серьезных патологий.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

Долгое ожидание после того, как появился позыв к мочеиспусканию, может увеличить шансы развития инфекций в мочевыводящем тракте. Переполненный мочевой пузырь растягивается, его мышцы ослабевают, и после этого им трудно контролировать, полностью ли опорожнен пузырь. Моча, остающаяся в нем, становится питательной средой для бактерий.

ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Весьма раздражающее и смущающее ощущение: вы в театре, еще не закончилось даже первое отделение, а вам уже нужно в туалет? Хуже, наверное, бывает только в ситуации,

ЗНАК ВРЕМЕНИ

Возможно, это никак нельзя назвать делом общечеловеческой ответственности, но некоторые известные люди были или являются адептами *уринотерапии* или *урофагии*. Ганди, Джим Моррисон и Стив Мак-Квин употребляли мочу с разными целями, в частности с лечебной.

когда вы — актер на этой сцене или оратор и в самой середине речи вам нестерпимо нужно отлучиться, хотя вы посетили уборную перед началом выступления. Если это повторяется с досадной периодичностью, у вас, вероятно, *полиурия*.

Это одно из характерных проявлений беременности. Но даже если вы не беременны,

данный знак ни в коем случае нельзя оставить без внимания (да у вас и не получится).

Частое мочеиспускание — и у мужчин, и у женщин, — особенно сопровождающееся сильной жаждой, — это самый распространенный и важный ранний признак диабета (см. Приложение I).

Полиурия может сигнализировать об инфекциях мочевыводящего тракта или заболеваниях, передающихся половым путем. И в том, и в другом случае возможны выделения.

У пожилых женщин частота мочеиспускания увеличивается, и это тоже связано с менопаузой. Падает уровень гормона эстрогена, слизистая оболочка мочеиспускательного канала становится тоньше, кроме того, все чаще возникают проблемы, спровоцированные вагинальными инфекциями и бактериями, попавшими в мочеполовую систему.

Частое мочеиспускание у пожилых мужчин — это классический признак аденомы простаты. При этом заболевании увеличившаяся простата (которая в нормальном состоянии достигает размера грецкого ореха и расположена ниже мочевого пузыря, окружает мочеиспускательный канал) начинает давить на уретру и мешает свободному оттоку мочи. В результате мочевой пузырь не может опорожняться быстро и полностью, как раньше, поэтому у мужчины чаще возникают позывы к мочеиспусканию.

Обычно аденома простаты развивается постепенно. Это изменение наблюдается у 90 % мужчин в возрасте 80 лет. И как очевидно из названия патологии — доброкачественная гиперплазия простаты, — никакой серьезной угрозы здоровью оно не несет, хотя меняет качество жизни не в лучшую сторону.

Постоянные походы в туалет в течение дня могут утомить кого угодно, а что говорить про ночные путешествия!

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Поскольку инфекции мочеполовой системы нередко связаны с повышенной сексуальной активностью, раньше существовал такой термин-анахронизм — «цистит медового месяца».

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Инфекция может поселиться в любой части мочевыводящего тракта человека:

- В почках: органе, вырабатывающем мочу
- В мочеточниках: длинных трубках, соединяющих почки с мочевым пузырем
- В мочевом пузыре: органе, в котором скапливается моча
- В уретре: трубке, через которую моча выходит из мочевого пузыря

Частое мочеиспускание в течение ночи — *ночная полиурия* или *никтурия* — может быть звоночком, предупреждающим вас о самых разных безобидных и не очень состояниях. Например, о нежелательной реакции на некоторые виды лекарств, в частности назначенные врачом-психиатром. Причина ночной полиурии бывает та же, что заставляет вас часто ходить в туалет днем, — диабет, аденома простаты, заболевание почек или сердечная недостаточность. Либо признак того, что вы пьете слишком много жидкости, особенно напитков с кофеином, пива или другого алкоголя.

ВЫТЕКАЮЩАЯ МОЧА

Большинству из нас, чтобы написать в штаны, наверное,

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



В среднем человек опорожняет мочевой пузырь 7 раз в день. При уменьшении или увеличении этого числа нужно обратить серьезное внимание на состояние здоровья.

нужно очень сильно и долго смеяться. Но 13 миллионам американцам, страдающим от недержания мочи, в данном случае смеяться не над чем. Они страдают не только от самой патологии, но и от ужасной неловкости и социального давления. Особенно тяжело

пожилым людям, у которых риск возникновения недержания мочи намного выше. Но от этого неудобства страдают не только старики — около 30% женщин и 5% мужчин в возрасте от 15 до 64 лет периодически имеют с этим проблемы.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Приблизительно половина жителей домов престарелых в возрасте, превышающем 65 лет, страдают недержанием мочи. Собственно говоря, именно этот фактор становится главным, когда родственники принимают решение о помещении пожилого человека в дом престарелых.

Не все причины, вызывающие непроизвольное мочеотделение, одинаковы. Например, появившиеся несколько капель мочи во время чихания, смеха, кашля или напряжения могут

быть признаком недержания под давлением. В этом состоянии мышцы под мочевым пузырем не выдерживают давления пузыря при вышеперечисленных обстоятельствах. Или уретра не полностью закрылась. В результате даже легкое давление мочевого пузыря вызовет выделение нескольких капель мочи.

Недержание под давлением — самая распространенная причина самопроизвольного вытекания мочи у молодых женщин и женщин среднего возраста, особенно у беременных, кроме того, обычно бывает после родов или операции на органах малого таза, особенно после удаления матки. Недержание мочи — частое явление при климаксе. Падение уровня эстрогена уменьшает способность уретры сопротивляться току мочи, в результате небольшое количество жидкости вытекает. Но и мужчины тоже не застрахованы от недержания мочи под давлением. Нередко это неприятное осложнение появляется после операции на простате.

Есть люди, для которых любовью звук журчащей воды становится позывом в туалет. Это состояние называется *гиперактивным мочевым пузырем* (ГМП), при котором люди становятся сверхчувствительными к некоторым звукам и другим сигналам, стимулирующим мочевой пузырь к опорожнению, даже если он не полон. Этот синдром встречается у представителей обоих полов, особенно у женщин в возрасте до 60 лет, что заставляет их часто ходить в туалет и иногда страдать от ночных приступов энуреза.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Моча — это не только продукт жизнедеятельности организма.

- С ее помощью можно определить период овуляции.
- Моча женщин климактерического возраста используется для изготовления субстанции, применяемой при лечении бесплодия.
- Из мочи беременных женщин также делают вытяжку, добавляемую в лекарства от бесплодия.
- Ну и наконец, моча беременных лошадей — это источник эстрогена, используемого в заместительной гормональной терапии при климаксе.

ГПМ может быть реакцией на некоторые препараты, особенно диуретики, а также напитки, содержащие кофеин, седативные вещества и алкоголь, обладающие мочегонным эффектом.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Самопроизвольное мочеиспускание часто возникает после родов. Это нарушение наблюдается приблизительно у 15 % женщин в течение 3 месяцев после рождения ребенка.

Кроме того, иногда данное явление свидетельствует о серьезных медицинских аномалиях, в том числе инфекциях мочеполовой системы, вагинальных инфекциях, заболеваниях, передающихся половым путем, и раке простаты.

Ну и наконец, гиперактивный мочевой пузырь — это частый признак некоторых хронических патологий, в том числе проблем с сердцем и почками, диабета, заболевания Паркинсона и рассеянного склероза.

ЗНАК «СТОП»



Один из наилучших способов избежать непроизвольного мочеиспускания — практиковать упражнение Кегеля, которое укрепляет мышцы тазового дна, контролирующие мочевой пузырь. У этих упражнений есть дополнительное преимущество, — говорят, они улучшают качество секса.

ПОТ

Все мы потеем. И это хорошо. Потоотделение — обычно здоровый, безопасный признак того, что наши потовые железы работают исправно, прекрасно выполняют свои обязанности по охлаждению тела. Совершенно естественно потеть от жары или интенсивных занятий спортом. Иногда нас «бросает в холодный пот» или у нас потеют ладони в минуты эмоционального стресса или страха.

Пот, появившийся в результате стресса или из-за страха и волнения, выходит из одних и тех же *потовых желез*, которые начинают функционировать сразу же после рождения.

Потовые железы есть во всех частях тела, за исключением губ, ногтевого ложа, некоторых участков влагалища и пениса. Большое их количество расположено на поверхности ладоней, ступнях, под мышками и в меньшей степени — на лице.

Есть еще один вид пота, выходящего через *апокринные железы*, и это происходит в подростковом возрасте. Эта разновидность потовых желез находится под мышками, возле сосков и в местах, покрытых волосами, — на голове и в области гениталий. В отличие от потовых желез, которые регулируют температуру тела, апокринные железы не реагируют на жару, они вырабатывают пот в ответ на эмоции и выброс гормонов.

Хотя толком никто не знает, как работают апокринные железы, похоже, они играют важную роль в сексуальном влечении — или отвращении в некоторых случаях. Вероятно, они вырабатывают некую субстанцию, аналогичную феромонам — важным стимулам полового влечения в животном мире. Количество выделяемого пота зависит от многих факторов, в том числе от того, что вы едите и пьете, какие лекарства принимаете, от гормонального уровня, физического и эмоционального состояния и даже от генетики.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Капля пота величиной с горошину может уменьшить температуру литра крови на один градус Фаренгейта.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Вам жарко в футболке с короткими рукавами, когда другие кутаются в свитера с закрытым горлом? Повышенное потоотделение круглый год — отличительный признак *гипергидроза*, в некоторых случаях — наследственного заболевания, при котором тело человека образует намного больше пота,

чем необходимо для терморегуляции. Гипергидроз может быть спровоцирован высокой температурой на улице, в помещении, пряной и острой едой, горячими напитками, кофеином и алкоголем, а также некоторыми видами медикаментов.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Некоторые думают, что повышенное потоотделение — особенно в спортивном зале — это хорошо, но в таком случае организм теряет много кальция. (Еще один повод для того, чтобы принимать пищевые добавки с кальцием.) Усиленное выделение пота является дополнительной нагрузкой для сердца. Поэтому, если у вас есть проблемы с сердцем или вы достигли пожилого возраста, следите за тем, чтобы не перетренироваться в тренажерном зале.

Повышенное потоотделение у пожилых женщин часто наблюдается при климаксе, и обычно ситуация ухудшается ночью. Это явление называется приливами и в большинстве случаев возникает из-за падения уровня эстрогена.

У пожилых мужчин также иногда случаются приливы, в основном из-за уменьшения тестостерона — *гипогонадизм* (*андропауза*, или мужской климакс).

ЗНАК ОПАСНОСТИ



Если вас бросило в холодный пот, вы чувствуете головокружение, боль в груди или в животе, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Это может быть инфаркт.

Иногда сильное потение является признаком связанного с диабетом падения уровня сахара в крови (гипогликемия), сопровождающегося дрожью, головокружением, слабостью и чувством голода. Повышенное потоотделение в сопровождении непереносимости жары — это ярко вы-

раженная черта гипертиреоза (см. Приложение I). Кроме того, гипергидроз — один из явных признаков опухоли надпочечников — *феохромоцитомы*, при которой идет повышенная выработка адреналина. Другие характерные признаки этого состояния — учащенное сердцебиение и головная боль. Без лечения феохромоцитомы может угрожать жизни, поскольку до опасного уровня повышает кровяное давление. Кроме того, опухоль бывает злокачественной. Независимо от причины, повышенное потоотделение иногда приводит к *стопе атлета*, окаямленной экземе, тропическому лишаю, бородавкам, инфекциям ногтей, не говоря уже о неудобстве при общении с людьми.

НОЧНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Вы когда-нибудь просыпались среди ночи, истекая потом? У женщин чаще всего это случается в период менопаузы. Ночной *гипергидроз* бывает признаком разных нарушений, вызывающих потоотделение и днем, но доставляет больше неудобств, поскольку прерывает сон — самого человека или его партнера.

Ночное и дневное потоотделение — распространенная реакция на многие лекарства, в том числе гипертензивные средства, антидепрессанты, ко-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



В теле человека находится от 3 до 4 миллионов потовых желез. Пот на 99% состоит из воды. Оставшийся 1% состоит из небольшого количества соли, аммиака, кальция и других минералов. Эти электролиты регулируют баланс жидкости в организме и температуру тела.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Из нескольких миллионов потовых желез, расположенных в теле человека, больше всего находится на поверхности ладоней — около полутора тысяч на каждом квадратном сантиметре. И только около 1% пота выделяется под мышками. К счастью, пот на ладонях обычно не имеет запаха.

ртизон, инсулин, гормоны, лепролайд (для лечения бесплодия и рака простаты), ниацин (для снижения уровня холестерина), нитроглицерин (от стенокардии) и некоторые препараты для восстановления эректильной функции.

Ночное потоотделение — обычная реакция на прием жаропонижающих средств: аспирина, ацетаминофена,

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Согласно результатам последних исследований, проведенных Калифорнийским университетом, Беркли, мужской пот может быть очень привлекательным для женщин. В нем содержится вещество *андростенедион*, которое иногда добавляют в духи и одеколоны как потенциальный афродизиак. Ранее было доказано, что пот мужских подмышек повышает настроение у женщин и даже воздействует на овуляцию. Данные исследования доказали, что андростенедион позитивно влияет на гормональный фон, сексуальное возбуждение и настроение женщины.

ибупрофена и других препаратов, принимаемых при высокой температуре. Ночное потоотделение — признак тревоги, и, к сожалению, некоторые препараты для лечения состояния тревоги также вызывают повышенное образование пота. От этой проблемы страдают многие алкоголики и наркоманы.

Нужно добавить, что повышенное ночное потоотделение бывает проявлением некоторых системных нарушений, в том числе желудочно-пищевого рефлюкса, гипогликемии, вызванной диабетом, мононуклеоза и ВИЧ/СПИДа. Ночной пот — классическое проявление *туберкулеза* и *малярии*. При туберкулезе появляется кашель и повышенная температура, а малярия сопровождается тошнотой, головной болью и ознобом. Но потение часто появляется и при ознобе, характерном для этих инфекций.

Ночное потоотделение наблюдается при некоторых формах рака, особенно лейкемии, болезни Ходжкина (лимфомы Ходжкина) и других вариантов лимфомы. Эти серьезные забо-

ЦИТАТА



Чем больше потеешь в мирное время, тем меньше истечешь кровью во время войны.

Китайская поговорка

левания имеют и другие отличительные черты — потерю веса и лихорадку. Но в случае с лимфомой Ходжкина ночное потоотделение может быть единственной жалобой.

Ну и наконец, ночное потоотделение может быть одним из ранних признаков редкого заболевания крови — *эритроцитоза*, при котором костный мозг вырабатывает больше кровяных телец, чем необходимо, особенно красных кровяных телец. У этой патологии существует множество других названий, в том числе *полицитемия*, *миелопролиферативное нарушение*, *болезнь Ослера*, и в основном она поражает людей в возрасте 60 лет, причем чаще мужчин, чем женщин.

Другие признаки этой болезни включают в себя головные боли, головокружение, зуд после теплой ванны или душа, прилив крови к лицу, трудности с дыханием, ощущение заполненности в левой верхней части брюшной полости. У некоторых людей возникают проблемы со зрением, начинают кровоточить десны, возникают другие нарушения кровообращения. Повышенное содержание красных кровяных телец сгущает кровь и может привести к внутренним изменениям органов и тканей, к инфаркту, инсульту, тромбам в легких, ногах, в других местах. Без надлежащего лечения люди с этим заболеванием умирают в течение двух лет.

ЦИТАТА



Лошади потеют, мужчины покрываются испариной, женщины — румянцем.

Поговорка

ПОНИЖЕННОЕ ПОТОТДЕЛЕНИЕ

Кажется, что некоторые люди совершенно не потеют. Как бы жарко или влажно ни было вокруг, они остаются холодными, как огурец. Возможно, это признак *гипогидроза* — пониженного потоотделения, или даже *ангидроза* — неспособности к потоотделению. Хотя кто-то может позавидовать такой особенности, но... в ней нет ничего хорошего. Неспособность к потоотделению — потенциально опасное состояние, по-

скольку может привести к перегреванию, тепловому удару, в конце концов — к смерти. Пожилые люди находятся в группе риска, особенно если у них действительно снижено потоотделение. Но они могут не почувствовать, что перегрелись, до тех пор, пока не станет слишком поздно.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Все люди обладают характерным запахом, который, как и отпечатки пальцев, согласно результатам недавних исследований австрийских ученых, может быть использован для идентификации личности. Исследователи также обнаружили, что состав мужского и женского пота различен.

Хотя иногда нарушения потоотделения появляются из-за серьезных генетических заболеваний, в основном это все-таки приобретенные состояния. Например, гипогидроз и ангидроз иногда поражает большие или малые участки тела — и это реакция на некоторые медицин-

ские препараты, особенно антигистаминные или лекарства от чрезмерного потоотделения. Группа лекарств — антихолинергических агентов, используемых для снижения кровяного давления и снятия приступов стенокардии, психиатрических расстройств и мышечных судорог, — также может вызывать нарушение потоотделения.

В некоторых случаях уменьшение потоотделения или полное его отсутствие может быть признаком повреждения потовых желез от ожогов, травм и различных заболеваний кожи. Эти нарушения могут сигнализировать о серьезных неврологических патологиях, например болезни Паркинсона и синдроме Гийена-Барре (см. главу 7) — аутоиммунного заболевания, вызывающего онемение, слабость, иногда — паралич конечностей. Кроме того, отсутствие пота или малое его количество бывает признаком *периферической невропатии*, распространенной среди диабетиков, или автономной невропатии — состояния, при котором повреждаются нервы, регулирующие потоотделение, сердечный ритм, кровяное давление, пищеварение и другие ключевые функции организма.

Нужно отметить, что автономная невропатия сама по себе может быть признаком диабета, а также — алкоголизма, опухоли, аутоиммунных нарушений и других серьезных болезней.

ПОТ С НЕПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ

Сам по себе пот ничем не пахнет. И только когда он смешивается с бактериями, обитающими в больших количествах на участках тела, покрытых волосами, обретает вполне ощутимый «аромат». Тот, кто хоть раз побывал в тренажерном зале, знает, что запах тела и пот — близкие спутники. Апокринные потовые железы — вот главные виновники.

Не удивительно, что запах тела или *бромидроз* (зловонный пот) — нередко следствие недостаточной гигиены тела или пренебрежения к таким средствам, как дезодоранты. Но иногда пот, обладающий сильным запахом, является «зеркалом» кулинарных пристрастий человека. Если вы едите много лука или чеснока, любите карри и другие сильные специи, вы начнете пахнуть как то, что едите. Такой вариант персонального запаха называется *экзокринным бромидрозом*, поскольку источником «аромата» являются экзокринные железы.

Неприятный запах может быть реакцией на прием некоторых препаратов, в том числе пенициллин, некоторые антидепрессанты, лекарства от глаукомы и средства от рака. Или намеком на то, что человек часто прикладывает

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Ежегодно американцы тратят почти 2 миллиарда долларов на дезодоранты и антиперспиранты.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Многие врачи прошлого при постановке диагноза принимали к больному. Краснуха пахнет как паленые перья, у дифтерии сладковатый запах, у тифа — запах свежеспеченного ржаного хлеба, а у золотухи (туберкулеза лимфатических узлов) — несвежего пива.

ется к бутылке. Но запах пота, напоминающий пиво, не всегда свидетельствует о том, что кто-то очень любит этот напиток. Вполне возможно, речь идет о грибковой инфекции. Неприятный и необычный запах тела сигнализирует о самых разных нарушениях. Например, если пот или моча человека пахнет ацетоном, возможно, перед вами больной диабетом.

Запах мочи или аммиака

Если вы чувствуете от человека запах мочи или аммиака, возможно, с ним «случилась неприятность» либо он страдает от заболевания почек или печени. Пот с запахом аммиака иногда означает, что перед вами поклонник диеты, богатой протеинами. Или перед вами потенциальный пациент гастроэнтеролога, поскольку такой запах появляется при наличии в организме *Helicobacter pylori*, бактерии, вызывающей некоторые виды язв.

Пот с запахом рыбы

У вас назначено «свидание вслепую», и вдруг вы обнаруживаете, что ваш визави пахнет рыбой... Может быть, он просто поклонник морепродуктов. Или употребляет большое количество витаминов и биодобавок с холином, разнообразностью витамина В, участвующего в расщеплении жира. Возможно также, что у человека нарушения в работе печени, и связано это как раз с нехваткой холина.

Запах рыбы может быть сигналом наследственной метаболической патологии, так и называемой — *синдром запаха рыбы* (триметиламинурия) — выделение триметиламина с мочой и потом. Люди с этим нарушением не усваивают триметиламин, содержащийся в продуктах, богатых холином, — яйцах, печени, говядине и сое. Их дыхание и моча также обладают неприятным рыбным запахом. Хотя в целом люди с такой аномалией здоровы, они страдают

от того, что окружающие их сторонятся, и в результате — от депрессии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вы чувствуете боль в области брюшной полости, в половых органах, во время мочеиспускания или дефекации, заметили кровь в моче или кале, немедленно обратитесь к доктору. В том случае, когда у вас хронический или очень сильный запор, диарея, недержание мочи, не медлите — звоните врачу, пусть он скажет, к какому специалисту обратиться. Вас беспокоит состояние тела ниже пояса или есть предчувствие, что что-то не так, обязательно скажите об этом на приеме. Возможно, вы захотите проконсультироваться с врачами следующих направлений:

- **Эндокринологом:** врачом, специализирующимся на диагностике и лечении гормональных нарушений.
- **Гастроэнтерологом:** врачом, занимающимся проблемами желудочно-кишечного тракта, в том числе пищевода, желудка, поджелудочной железы и кишечника.
- **Гинекологом:** доктором, следящим за состоянием женской половой сферы.
- **Проктологом:** специалистом, помогающим тем, у кого есть нарушения функций прямой кишки и ануса.
- **Урологом:** врачом, диагностирующим и лечущим заболевания мочевыводящего тракта.



ЗАГЛЯНЕМ ПОД ОБОЛОЧКУ

Кожа и ногти

Кто-то сказал, что красота — только внешняя оболочка, но и само это высказывание слишком поверхностно.

Джон Раскин, английский писатель и критик XIX века

Кожа человека, включающая в себя ногти и волосы, — самый крупный из органов человека (вторым по размеру считается печень). Кожей покрыт каждый сантиметр тела, за исключением глаз и зубов. Кожа является одним из самых важных органов — это наше живое защит-

ное покрывало, кстати, обладающее водоотталкивающими свойствами. Кожа охраняет нас от воздействий внешней среды и инфекцией. Она регулирует температуру, сохраняет наше тепло, когда снаружи холодно, и прохладу — когда жарко. Она помогает поддерживать здоровый баланс жидкостей и минералов. Ну и наконец, это источник сенсорной осязательной информации.

Кожа также может посылать нам множество знаков. Собственно говоря, большинство посланий организма мы получаем через кожу, волосы и ногти. И так как они вполне доступны и для нас, и для окружающих, знаки кожи, какими бы непривлекательными с косметической точки зрения они ни были, становятся очень информативными.

С древних времен люди очень боялись кожных заболеваний. В Ветхом Завете (Левит 13) описываются внешние признаки проказы и то, как можно остановить ее распространение, сжигая одежду больных и отселив их в изолированное место.

Проказа и другие болезни кожи несли в себе не только физиологическое значение, но и моральное — заболевшие ими люди считались проклятыми, опасными или посланниками дьявола. Несчастных за их «грехи» клеймили и изолировали.

Даже родимые пятна воспринимались как метки сатаны, а их обладатели — воплощение зла.

Изучением состояния кожи занимаются не только врачи. Существует немало других специалистов, читающих по коже, — хироманты, например; их услуги были популярны в разных странах на протяжении многих тысяч лет, и не только для предсказания будущего по ладони. Аристотель и Гален читали по ладони, чтобы поставить диагноз больному. В Средние века хиромантия стала прерогативой цыган, а католическая церковь наложила на нее запрет как на форму служения дьяволу. В наши дни гадание по руке, изучение бугорков и линий кожи пользуется популярностью на Востоке, ну и, конечно, в Ист-Виллидж в Нью-Йорке, а также на Западном побережье США.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Первое описание нарывов содержится в Библии.

Вот какое лечение прописывалось от карбункулов: «Возьмите плоды смоковницы и прикладывайте их к карбункулам». В 2003 году Американские национальные организации по охране здоровья обсуждали возможность применения инжира в качестве средства от нарывов.

Ногти также играли немаловажную роль в истории человечества, но скорее в косметическом смысле, чем в медицинском. Ногти, которые являются частью кожи, мода не оставляет в покое уже многие столетия. В наши дни мы все еще стрижем, пилим, меняем форму, украшаем, полируем и наращиваем ногти, чтобы сделать их еще красивее.

Но внешний вид ногтей отражает не только опрятность хозяина (а иногда — одержимость их состоянием), но и внутреннее состояние организма, и нередко — профессиональные занятия.

Беглый взгляд на ногти может рассказать, насколько слаженно функционируют органы тела, есть ли какие-то заболевания или нарушения. Ногти на ногах и руках несут немало информации о состоянии здоровья, благополучии, кровяном давлении и весе.

НОГТИ

Ногти — или ногтевые пластины, как называют их медики, — в основном состоят из протеина кератина. Хотя кератин является частью кожи и волос, в ногтях содержится

намного меньше воды, поэтому они тверже. Ногти — отличная защита для кровеносных сосудов, нервов и костей, расположенных под ними. Вряд ли странная форма или изменившийся цвет ногтей заставит вас постучаться в дверь к доктору. К счастью, большинство врачей обращает внимание на состояние ногтей пациентов. По



Анатомия ногтя

ногтевым пластинам можно прочесть немало полезной медицинской информации.

ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА НОГТЕЙ

Белые пятна

Наверное, все мы видели изредка появляющиеся белые линии или пятнышки у себя на ногтях. Эти меловые отметины — *лейконихия* — обычно безвредный знак небольшого повреждения ногтей, который со временем исчезнет.

Белые пятна на ногтях могут быть признаком *онихолизиса* (отслоения ногтевой пластинки от ногтевого ложа). Все, кто когда-нибудь попадал по ногтю молотком, знают, что скорее всего после травмы ноготь отпадет.

Но иногда белые пятна или полосы совсем не так безобидны, как кажутся. Они могут быть начальной стадией *онихомикоза*, грибкового поражения кожи, или таких патологий, как псориаз или экзема. Белые пятна возникают при системном заболевании — *саркоидозе*, которое поражает кожу, легкие и другие органы (см. Приложение I). Если к белым пятнышкам добавляется размягчение половины ногтевой пластины, тогда это признак *гипертиреоза* — «ногтя сантехника» (см. Приложение I).

Одиночная белая линия

Горизонтальная белая полоска на ногте — *линия Мие* — классический признак отравления мышьяком или таллием. Но прежде, чем попытаться соскрести ее с ногтя, подумайте:

ЦИТАТА

Несчастен тот человек, у которого нет ногтей, — ему нечем чесать голову.

Арабская поговорка

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Ноготь здорового человека постоянно, хотя и медленно растет, приблизительно на 3 мм в месяц. На полное обновление ногтевой пластины на руках уходит от 4 до 6 месяцев, на ногах — от 8 до 12 месяцев.

белые полосы могут появляться при множестве серьезных системных заболеваний, например при сердечной недостаточности, болезни Ходжкина, малярии и даже проказе.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



С возрастом ногти у человека растут медленнее, могут стать желтыми, тусклыми, шершавыми, твердыми, хрупкими и толстыми.

И поскольку эти полосы поражают только один ноготь, при успешном лечении причины и по мере отрастания они исчезают. Собственно, место появления полосы на ногте может подсказать, когда началась болезнь или случилось отравление.

Чем ниже полоска, тем меньше времени прошло с того момента.

Двойная белая линия

Если вы заметили две узкие горизонтальные линии на одном или нескольких ногтях, то это *линии Мюрке*. Они находятся внутри ногтевого ложа (в мягкой ткани под ногтем), поэтому по мере роста ногтя не исчезают и не сдвигаются.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Чтобы отличить линию Мюрке от линий Мие, надавите на белую часть. Если она станет розовой, значит, это линия Мюрке.

Линии Мюрке — распространенный признак *гипоальбуминемии* — пониженного содержания протеина альбумина в крови. Это состояние сопровождается некоторыми острыми и хроническими патологиями — болезнями почек, цирроз печени,

сердечную недостаточность и недоедание. Но в большинстве случаев линии Мюрке появляются как воспалительный процесс в ответ на инфекции или травмы.

Двухцветные ногти

Если половина ногтя коричневая, а вторая — белая, как знаменитое нью-йоркское печенье, — возможно, у вас из-

менение, при котором белая часть заканчивается возле кутикулы, а темная находится ближе к концу ногтя. К сожалению, этот признак нередко свидетельствует о хроническом заболевании почек.

Если ноготь полностью стал мутновато-белым и утратил гладкость, скорее всего, это форма лейконихии под названием *ногти Терри*, обычно поражающая все ногти. Они становятся белыми, с несколькими розовыми или коричневатыми пятнышками. Иногда ногти приобретают такой плотный белый оттенок, что ногтевую лунку трудно разглядеть. Белый и коричневый цвет замечен у ногтевого ложа, не на всем ногте. Ногти Терри — обычный признак старения. К сожалению, такое изменение бывает и признаком цирроза печени, диабета, хронической почечной недостаточности или закупорки сердечных сосудов, особенно у молодых людей.



ЗНАК ВРЕМЕНИ

Раньше фермеры, окончив посев, ставили небольшую отметину у основания ногтя большого пальца. А когда отметина оказывалась на краю ногтя, они знали — пришло время убирать урожай.



Ногти Терри

Синие ногти

Окрашивание ногтей в голубой цвет может быть безобидной причудой молодости или своего рода вызовом, но если ногти сами по себе приобретают такой оттенок, это значит, что вам не хватает кислорода, на медицинском языке такое состояние называется *цианоз*. Наряду с синеватыми губами, голубоватой кожей (см. главу 5) и другими признаками цианоза, голубые ногти говорят о заболевании легких или болезни периферических арте-



ЦИТАТА

По прошествии трех дней после смерти волосы и ногти продолжают расти, но телефон уже замолкает.

Джонни Карсон, ведущий ночного шоу Comedian

рий либо о других проблемах кровообращения (см. главу 7). Ногти у людей с болезнью Рейно, относящейся к разряду заболеваний периферических артерий, обычно становятся синеватыми при воздействии холода или стресса, потом, когда нормализуется кровообращение, они восстанавливают нормальный цвет. Иногда ногти становятся голубыми после употребления определенных противовирусных препаратов и антибиотика тетрациклин.

Желтые ногти

Желтые ногти — яркая отличительная черта курильщика либо человека, употреблявшего в течение некоторого периода антибиотик тетрациклин. Такое же изменение наступает со временем у тех, кто давно красит ногти лаками темного цвета. Но иногда желтые ногти бывают признаком более серьезных состояний. Желтый цвет кожи, глаз, ногтей — вероятно, перед вами человек, больной желтухой. Те же проявления наблюдаются у больных СПИДом. Желтые ногти со слегка голубоватым ногтевым ложем могут быть признаком диабета. Но иногда данное внешнее проявление так и называется — *синдром желтых ногтей*, особенно если при этом ногтевые пластины стали толстыми, неровными, замедлился их рост, а иногда они просто стали отпадать. Кроме этих характерных признаков, у человека может быть заболевание легких и/или *лимфедема*, лимфангиэктатический отек. Обычно заболевание поражает ногти на всех пальцах, и нередко уже навсегда.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Коричневые, желтоватые ногти с белыми пятнышками могут быть признаком грибкового заболевания. Нередко оно сопровождается неприятным запахом.

Изменение цвета ногтевой лунки

Светлая область в форме полумесяца у основания ногтя — это ногтевая лунка. У нее может быть столько цветов, сколько фаз у небесной луны. Например, голубая луна — это не просто название старой песни. Голубая ногтевая лунка может быть признаком болезни Вильсона, наследственного нарушения работы печени, при котором в ногтях накапливается медь. С другой стороны, красный цвет ногтевой лунки свидетельствует о сердечной недостаточности. А желтая, как и желтые ногти, может быть признаком того, что вы употребляли антибиотик тетрациклин. Ногтевая лунка приобретает серо-голубой цвет в ответ на отравление серебром, а коричневые или черные ногти появляются у тех, кто страдает от переизбытка фтора.

СТРАННЫЕ ОТМЕТИНЫ

Темные полосы

Темные полосы могут свидетельствовать о том, что вам нужно избегать недостаточно прожаренной свинины или слишком активных игр, а также проверить, нет ли у вас в организме паразитов, вызывающих заболевание *трихинеллез*. На

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Ногти на руках растут быстрее, чем на ногах; летом и на руках, и на ногах ногти отрастают быстрее. Ногти на ведущей руке растут скорей, чем на другой. Ну и наконец, у мужчин скорость роста ногтей выше, чем у женщин.

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Здоровые ногти:

- Гладкие
- Немного изогнутые
- Твердые
- Без пятен

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



С возрастом скорость роста ногтей замедляется. В детстве на полное обновление ногтей уходит три месяца, у семидесятилетнего человека — шесть месяцев.

медицинском языке это состояние называется точечным кровоизлиянием в ногтевые ложа, хотя может казаться, что эти маленькие горизонтальные полосы находится под ногтями. Точечные кровоизлияния — это классический признак *эндокардита*, сердечной инфекции. Они могут быть сигналом *васкулита*, воспаления стенок кровеносных сосудов.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Аббревиатура **ABSCDEF** образовалась, чтобы привлечь внимание и диагностировать *подногтевую меланому*.

A (age — возраст) — большинство случаев этой болезни встречаются у людей в возрасте от 40 до 60 лет), чаще — у афроамериканцев, лиц азиатского происхождения и коренных жителей Америки.

B (brown to black — коричнево-черный) — коричнево-черные полосы, шириной от 3 мм с неровными краями

C (change — изменение) — цвет ногтевой пластины меняется, а после надлежащего лечения восстанавливается

D (digit — палец) — чаще всего болезнь затрагивает и кончик пальца (большой палец ноги или руки)

E (extension — распространение) — ногтевой валик также меняет цвет

F (family — семья) — семейная или личная история синдрома *диспластического конуса* или *меланомы*

Точечные кровоизлияния указывают на некоторые аутоиммунные заболевания, в том числе псориаз, волчанку, ревматоидный артрит, антифосфолипидный синдром, потенциально серьезное нарушение крови, вызывающее образование тромбов. Наконец, точечные кровоизлияния появляются при язвах пищеварительного тракта и болезнях почек.

Темные вертикальные полосы

Темная вертикальная продольная полоска на ногте — *меланонихия полосатая*, которую вызывают тетрациклин, лекарства против малярии, некоторые препараты для лечения раковых заболеваний. Если причина в медикаментах, то обычно полосы образуются на нескольких ногтях.

Темные полосы могут быть признаком грибковой инфекции, особенно на ногтях ног.

Темные полосы на ногтях пальцев ног называются *фрик-*

ционной меланонихией, и причина ее появления — слишком тесная обувь. Если такое изменение наблюдается на пальцах рук, значит, вы слишком много работаете руками и получаете частые микротравмы ногтей. Безвредные темные, пигментированные полосы — распространенное явление у смуглых людей. У более чем трех четвертей темнокожих взрослых в той или иной степени присутствуют темные полосы на ногтях.

Независимо от того, какого цвета у вас кожа — темная или светлая, — не стоит слишком легкомысленно относиться к черным или коричневым полоскам на ногтях. Особенно это относится к коже возле кончика ногтя (тем более в случае с одним пальцем), где ноготь переходит в валик, сбоку, на медицинском языке это называется *знаком Хатчинсона*. Это может быть отличительной чертой подногтевой меланомы, опасной разновидности рака ногтевого ложа, который чаще всего встречается у афроамериканцев, лиц азиатского происхождения и индейцев. В отличие от других видов полосок на ногтях эти не исчезают, скорее, наоборот, имеют тенденцию к росту. Такой тип рака чаще всего встречается у людей в возрасте после пятидесяти.



Вертикальные черные полосы (меланонихия полосатая)

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

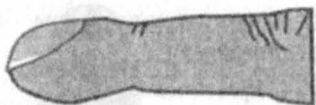


Половина случаев меланомы у людей с темной кожей сопровождается появлением черных продольных полос у них на ногтях.

НОГТИ НЕПРАВИЛЬНОЙ ФОРМЫ

Ногти, загибающиеся внутрь

Ногти, сильно загибающиеся ближе к свободному краю, вместо того чтобы слегка закругляться, на медицинском языке называются «барабанными палочками». Такое изме-



Ногти-барабанные палочки

и не замечать этот важный знак. Обычно ноготь уже не восстанавливает первоначальную форму.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 2000 году пенсионер-фотограф из Индии пытался продать на аукционе свои самые длинные в мире ногти за наивысшую цену. Каждый ноготь достигал в длину около метра, а самый длинный — одного метра шестидесяти сантиметров! Согласно докладу, ногти были толстыми, изогнутыми и походили либо на отростки оленьих рогов, либо на плохо обработанные трости для прогулки. Как ему удалось держать фотоаппарат — не известно.

нение вызывается утолщением ногтевого ложа и мягких тканей под ногтем. К сожалению, обычно данное состояние развивается так медленно, что человек может

Ногти — барабанные палочки могут свидетельствовать о серьезных, угрожающих жизни состояниях, в том числе о циррозе печени и воспалительных заболеваниях кишечника (см. главу 8). Или говорить о том, что организму не хватает кислорода (цианоз). В этом случае ногти, как и кожа, приобретают голубоватый оттенок. Ногти — барабанные палочки нередко формируются на пальцах — барабанных палочках (см. главу 7), характерном внешнем проявлении легочных заболеваний, в том числе хро-

нического обструктивного легочного заболевания и других болезней легких.

Ногти, загибающиеся наружу

Если края ногтей загибаются наружу, образуются так называемые *ложкообразные ногти*, и это явление может свидетельствовать о недостатке некоторых веществ и минералов — например, железа или витамина В₁₂, что бывает причиной анемии. Ложкообразные ногти — или *койлонихия* на медицинском языке — бывают признаком серьез-

ных системных патологий — болезни Рейно (см. главу 7) и волчанки (см. ниже «Маска бабочки» и Приложение I). Или же свидетельством того, что вы отравились нефтепродуктами, возможно, на работе. Если ногти на ногах стали слишком толстыми и выгнутыми наружу, это говорит о диабете.

ЗНАК «СТОП»



Чтобы убедиться, есть ли у вас такое изменение, как ложкообразные ногти, проведите тест. Нанесите на ноготь каплю воды, если она не стекает, значит, результат теста положительный.

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕКСТУРЫ НОГТЕЙ

Толстые ногти

Утолщение ногтей, или *онихауксис*, — безобидный признак старения. Но со временем ногти могут стать намного толще и напоминать крючки. Если изменение затронуло ногти на ногах, это может привести к деформации — *онихогрифозу* (ноготь в виде рога) — что затрудняет ходьбу и представляет собой особую опасность для пожилых людей. Причиной появления толстых ногтей может быть инфекция, плохая циркуляция крови, диабет или нерациональное питание.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Кожа и ногти на руках могут стать источником множества знаков, имеющих отношение к диабету:

- Толстые, мягкие ногти
- Кровоизлияния (похоже на маленькие капли застывшего свечного воска)
- Ложкообразные ногти
- Ладонные ксантомы (маленькие жировики на ладонях)
- Красные ладони

Грубые, неровные ногти

У некоторых людей ногти грубые, неровные, с вертикальными бороздками; это явление называется *трахионихией*. Так как ногти в этом случае выглядят серыми, тусклыми и шершавыми, иногда их называют *наждачными*. Трахиония может проявиться на нескольких пальцах и на ногах, и на руках. Когда поражены все 20 ногтей, говорят о двадцатипальцевой дистрофии. Трахионихия, в буквальном смысле означающая «грубые ногти», нередко проявляется у больных *красным плоским лишаем*, довольно распространенным воспалительным заболеванием кожи и рта, вызывающим сильный зуд (см. главу 5). Тонкие, слоющиеся ногти также могут быть признаком этой болезни. В некоторых случаях при красном лишае развивается *онихолизис* — отслоение ногтей от ногтевого ложа. И в особо серьезных ситуациях ногти уже не восстанавливаются. Наждачные ногти иногда указывают на другие проблемы с кожей и волосами — например, *псориаз*, *экзему*, *витилиго* (см. ниже «Большие белые пятна») и *очаговую алопецию*. К сожалению, даже после лечения проблем, вызвавших патологию ногтей, *трахионихия* нередко остается навсегда.

Хрупкие ногти

Для многих из нас поломанный с утра ноготь означает, что день не задался. У некоторых ногти ломаются и крошатся постоянно — от сухого воздуха или моющих средств, кроме того, такой признак свидетельствует о нехватке железа или витамина А либо о проблемах со щитовидной железой. Существует мнение, что дефицит кальция также вызывает ломкость ногтей.

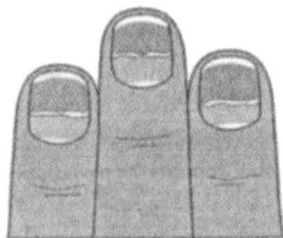
Ногти с зазубринами

Появление зазубрины или углубления на ногте может быть одним из явных признаков кожного заболевания псо-

риаза. У половины людей, страдающих псориазом, наблюдаются зазубрины в ногтевых пластинах. Но эта деформация не обязательно связана с псориазом. Она может возникнуть у больных с аутоиммунными расстройствами, в том числе синдромом Рейтера (см. ниже «Шелушащиеся ладони и стопы»), при котором поражаются суставы, мочевыводящий тракт и глаза; с саркоидозом (см. ниже «Шелушащиеся пятна на лице»), с пузырчаткой, поражающей слизистую оболочку и вызывающей волдыри и язвы на коже; и с очаговой алопецией, при которой выпадают пучки волос. Как и при других патологиях, во всех перечисленных случаях ногти могут отслаиваться и отпадать.

Горизонтальные бороздки

Волны, пересекающие ноготь по всей ширине, — *линии Бо* — могут быть признаком множества серьезных системных нарушений. Эти неровности похожи на небольшие бороздки, углубления в ногтевой пластине. Они появляются на одном, нескольких или на всех ногтях. Если поражены хотя бы два ногтя, обычно аналогичные бороздки возникают на всех пальцах. Линии Бо свидетельствуют, что какое-то заболевание или травма временно помешали росту ногтей. Например, иногда линии Бо появляются у людей, перенесших инфаркт, операцию, инфекцию или прошли через противораковую терапию. После выздоровления ногти возвращаются в нормальное состояние. Эти бороздки нередко формируются у людей с хроническими заболеваниями. Например, при болезни Рейно (см. главу 7) или при пузырчатке.



Линии Бо

НУ И НАКОНЕЦ: ВАША КОЖА

НЕОБЫЧНЫЙ ЦВЕТ КОЖИ

Бледная кожа

Последнее время вам часто говорят, что вы бледны, как привидение? Не проявляйте преступного легкомыслия.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

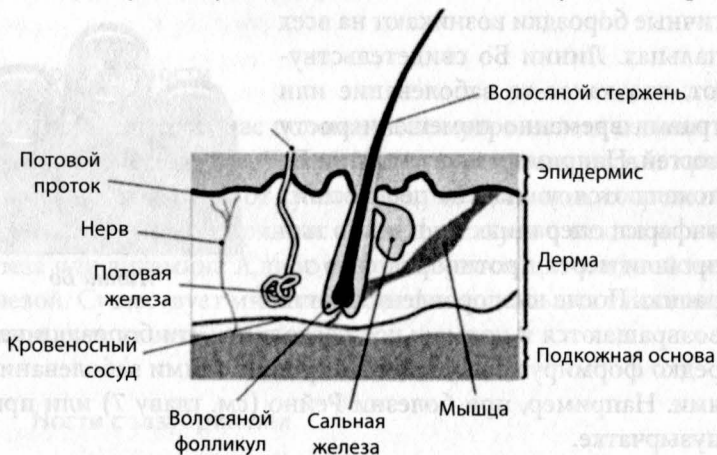


- Кожа — самый крупный орган в теле человека.
- Кожа — самый быстрорастущий орган.
- На каждый квадратный сантиметр кожи приходится около миллиона клеток.

Эта бледность может быть признаком анемии, при которой в крови содержится пониженное количество красных кровяных телец. Хотя анемия бывает разных типов, самая распространенная — железодефицитная, развивающаяся при недостатке железа в рационе. Она редко встречается у мужчин, но от

анемии страдают до 20 % женщин и огромное количество беременных — около 50 %.

Еще один явный признак анемии — утомляемость, именно поэтому данную патологию называют «усталой кро-



Анатомия кожи

вью». В числе других признаков анемии можно отследить слабость, одышку, раздражимость и хрупкие ногти. Белки глаз (склера) приобретают голубоватый оттенок. Хотя чаще всего анемия у женщин связана с диетами или обильными менструациями, это заболевание встречается у мужчин и у женщин в период климакса, при внутренних, особенно желудочно-кишечных, кровотечениях. Анемию может вызвать кровотечение при язве или неправильный прием аспирина и других нестероидных противовоспалительных средств. В некоторых случаях анемия развивается как первый признак лейкемии и других раковых заболеваний, особенно связанных с желудком, толстой кишкой или пищеводом.

Кожа с голубым оттенком

Вы обратили внимание на то, что кожа приобрела какой-то голубоватый оттенок? Это может быть признаком *цианоза* — нехватки кислорода в крови. Насыщенная кислородом кровь имеет ярко-красный цвет. По мере того как она теряет кислород, цвет меняется на слегка фиолетовый; если кислорода становится совсем мало, кожа обретает голубоватый оттенок. Внешние изменения могут проявиться на губах (см. главу 5), ногтях, иногда ступнях, на носу и ушах.

Иногда цианоз провоцируют внешние факторы — например, длительное пребывание на холоде или в холодной воде либо на большой высоте. Но голубоватый оттенок кожи, который не проходит, может предупреждать о множестве системных нарушений, блокирующих доступ кислорода в кровь. В том числе — о болезнях легких: астме, хроническом обструктивном заболевании легких и раке легких. Цианоз развивается также при сердечных патологиях.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Каждый час мы сбрасываем приблизительно 600 000 частичек кожи, около 400 граммов в год. К 70 годам мы успеваем скинуть с себя около 28 килограммов кожи.

Кожа с желтым оттенком

Если кожа приобрела желтоватый оттенок, скорее всего, это признак желтухи, при которой в первую очередь белки глаз становятся желтыми (см. главу 2). Желтый цвет появляется из-за избытка билирубина в организме — желтого вещества — продукта распада красных кровяных телец. Но если кожа стала желтовато-оранжевой, возможно, дело в *каротинемии* (см. главу 7) — большом количестве бета-каротина или витамина А, поступающего из биодобавок или продуктов, например моркови.

В некоторых случаях желтоватый оттенок кожи передается по наследству в неопасной для здоровья форме желтухи, которая называется *синдромом Жильбера* (см. главу 2). Но чаще всего подобное изменение свидетельствует о таких патологиях, как гепатит, цирроз, рак печени или поджелудочной железы. Желтуха бывает признаком гипотиреоза (см. Приложение I) или *инфекционного мононуклеоза* — вирусного заболевания, известного также как «болезнь поцелуя».

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



У некоторых людей во время пребывания на солнце обесцвечиваются участки кожи, на которые были нанесены духи или одеколон. Образовавшиеся пятнышки во многих случаях остаются навсегда.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Признаками гипертиреоза может быть слишком сухая кожа, секущиеся волосы и слоющиеся ногти.

МАСКИ И ЗНАКИ НА ЛИЦЕ

Розовые щеки

У вас часто вспыхивает лицо и розовеют щеки, даже если вы ничем не смущены? Это может быть классическим про-

явлением приливов во время климакса у женщин. В таких случаях краснота обычно проходит быстро. Если она остается надолго, то можно предположить, что это *розацеа* (см. главу 4). Розацеа — тип покраснения, образующего на лице маску в виде бабочки, но она отличается от «маски волчанки». На ранних стадиях розацеа вызывает только периодическое покраснение, но постепенно краснота будет оставаться на лице все дольше. Красный цвет розацеа придат мелкие прыщики, именно поэтому иногда ее называют «угрями взрослых», а также мелкие расширенные подкожные кровеносные сосуды — телеангиэктазия. У некоторых людей розацеа наблюдается на туловище и конечностях, а не на лице. Существует еще несколько признаков розацеа, в том числе жжение и зуд.

У женщин розацеа встречается чаще, чем у мужчин, и в основном поражает людей в возрасте от 30 до 40 лет. Обычно ею страдают светлокожие люди, особенно выходцы из Северной Европы или потомки кельтов. Солнце, ветер, интенсивные занятия спортом, стресс, острая пища и кофеин могут вызвать это заболевание. Особенно часто оно встречается у людей, злоупотребляющих алкоголем. Именно из-за розацеа у алкоголиков носы приобретают форму картошки (см. главу 4).

Приливы к лицу могут быть одним из первых признаков редкого, но очень серьезного заболевания — *карциноидной опухоли*. Опухоль развивается в желудочно-кишечном тракте и

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



На каждый квадратный сантиметр кожи приходится:

- 400 нервных клеток
- 30 потовых желез
- 1 миллион клеток
- 3 метра кровеносных сосудов



Сыпь при розацеа

вызывает большой выброс гормоноподобных веществ, способствующих расширению сосудов. Покраснение при карциноидной опухоли, как и при розацеа, нередко провоцируется стрессом, употреблением горячих напитков, горячей или острой пищи или алкоголя.

ЗНАК ЗДОРОВЬЯ



Здоровая кожа:

- Гладкая
- Упругая
- При прикосновении — теплая
- Без порезов, царапин и шрамов

Но карциноидное покраснение длится около 20–30 секунд, после чего на коже может проступить голубоватый оттенок; вспышка при розацеа продолжается значительно дольше.

И в отличие от других видов покраснения, при карциноидной опухоли лицо становится красным, как свекла, и все покрывается характерными отметинами телеангиэктазии.

Среди других признаков карциноидного синдрома могут быть одышка, судороги, сильная диарея. К сожалению, когда появляются эти изменения, раковая опухоль уже распространяется на печень.

Маска бабочки

Сыпь на лице, покрывающая участок в форме бабочки, — эритема щек, — отличительный признак волчанки — системной волчаночной эритемы — очень серьезного хронического аутоиммунного воспалительного заболевания (см. Приложение I). Собственно говоря, приблизительно у половины больных волчанкой на лице появляется характерная сыпь — «волчаночная сыпь в форме бабочки» или «маска волчанки». Как и при розацеа, сыпь при волчанке проявляется под воз-



Волчаночная сыпь в форме бабочки

действием солнечного света. Но при волчанке она почти не выступает над поверхностью кожи.

Если у вас симметрично на щеках, а также на переносице образовались темные пятна, скорее всего, это классический признак *мелазмы* (или *хлоазмы*) — одного из видов гиперпигментации. Мелазма чаще встречается у женщин, чем у мужчин, и быстрее развивается у смуглых людей. Ее появлению способствует повышенный уровень эстрогена и пребывание на солнце.

У молодых женщин мелазма нередко появляется при беременности. От нее страдают около половины беременных, обычно во втором или третьем триместре, поэтому иногда это изменение называют *меткой беременности*.

Темные пятна могут появиться в виде реакции на противозачаточные средства или заместительную эстрогеновую терапию. Есть хорошая новость — в течение нескольких месяцев после рождения ребенка или окончания приема этих препаратов пятна исчезают.

Шелушащиеся пятна на лице

Шелушащиеся участки обесцвеченной кожи прямо на лице трудно проигнорировать. Да и ни в коем случае нельзя этого делать. Они могут быть признаком *ознобленной*

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Далее следует список некоторых распространенных кожных изменений:

- **Эритема:** необычное покраснение кожи
- **Пятно:** участок кожи с измененным цветом, которое можно увидеть, но нельзя прощупать
- **Мелазма:** потемнение кожи
- **Неvus:** родинка, родимое пятно на коже
- **Узелок:** твердая шишка под кожей
- **Папула:** твердая шишка на коже
- **Пустула:** маленький прыщик на поверхности кожи, заполненный гноем
- **Телеангиэктазия:** видимое глазу локальное расширение кровеносных сосудов под кожей

волчанки, особенно если пятна не исчезают. Ознобленная волчанка может быть плоской или слегка возвышаться над поверхностью кожи, появиться на щеках, на носу и ушах.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Среди кожных симптомов проявления саркоидоза нужно указать следующие:

- Красная сыпь на лице и теле
- Образование шишек красного цвета, особенно на ногах (узелковая эритема)
- Повреждения кожи
- Фиолетовые пятна
- Зуд

ческие узлы и легкие. У 70 % людей с саркоидозом страдают легкие, отсюда хронический кашель и одышка. Когда повреждены глаза, появляется сухость слизистой оболочки, ухудшение зрения, глаукома и другие проблемы. Саркоидоз может стать причиной других кожных изменений, и если затрагивает ноги, щиколотки или голени, то называется *узелковой эритемой*.

Иногда саркоидоз не имеет никаких внешних проявлений. Его обнаруживают случайно, например когда человек прошел рентгенологическое обследование как часть общей подготовки к операции. Но если саркоидоз подает какие-то знаки, то у одной трети заболевших они видны на коже. Среди других очевидных признаков саркоидоза — утомляемость, высокая температура, боль в груди, в суставах, потеря веса. Эти и другие проявления саркоидоза зависят от того, какой орган поражен. Конечно, заболевание у разных людей протекает по-разному: от легкой до очень тяжелой формы, иногда — с покраснением кожи, в других случаях — без него, с осложнениями и без. Признаки могут пройти бы-

Ознобленную волчанку не следует путать с более знакомой разновидностью — системной красной волчанкой, хронической формой довольно распространенного воспалительного заболевания, с саркоидозом (см. Приложение I), при котором в разных органах развиваются крошечные комочки клеток. Саркоидоз поражает не только кожу, но и другие части тела — глаза, печень, лимфати-

стро, исчезнуть совсем, а в других случаях — не ранее чем через год. Но есть и хорошая новость — в двух третях случаев саркоидоза легких наступает улучшение либо болезнь проходит сама.

Саркоидоз чаще всего встречается у жителей северной части Европы, особенно у скандинавов — шведов, а также у потомков афроамериканцев. Чаще это заболевание поражает женщин в возрасте от 20 до 40 лет, чем мужчин. Интересно заметить, что у шведов и потомков европейских переселенцев саркоидоз чаще локализуется в ногах (узловатая эритема), а у темнокожих женщин — на лице (ознобленная волчанка).

ПЯТНА И НОВООБРАЗОВАНИЯ НА ТЕЛЕ

Большие белые пятна

Вам когда-нибудь встречались люди с большими белыми участками на коже, напоминающими пятна на шкуре пони? Это *витилиго* (или лейкодерма), нарушение пигментации кожи, имеющее наследственный характер и проявляющееся обычно до 20 лет.

Белые пятна не представляют никакой угрозы здоровью, поскольку в них просто не хватает меланина (вещества, придающего коже цвет), но они очень восприимчивы к солнечному свету и ожогам, поэтому существует опасность развития рака кожи.

Витилиго бывает одним из самых первых признаков аутоиммунных заболеваний щитовидной железы, особенно болезни Грейвса. Около трети больных с этой патологией, а также с тиреоидитом Хашимото (см. главу 6) (и то, и дру-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Термин «витилиго» избрел римский врач Цельсий во II веке до н.э. Считается, что название произошло от римского слова *vitilus* — корова. У коров на шкуре часто бывают подобные пятна.

гое передается по наследству) страдают от витилиго. Но витилиго может появиться еще за несколько десятилетий

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Одной из отличительных черт внешности Майкла Джексона является постоянная смена цвета кожи — витилиго.

до того, как разовьются другие признаки болезни Грейвса. Люди с витилиго подвержены риску глазных заболеваний. Считается, что это изменение относится к разряду аутоиммунных, а также является сигналом других аутоиммунных заболеваний, не только болезни Грейвса: диабета, пернициозной анемии (ее более серьезной формы), очаговой алопеции (см. главу I) и заболевания Аддисона — состояния, при котором нарушается функция надпочечников.

Черно-синие метки

Все, кто когда-либо ударялся ногой или рукой об острый угол, знают, как выглядит синяк — черно-синее пятно. Экхимоз, или кровоподтек, — так называется это явление на медицинском языке. Обычно оно совершенно безобидно и возникает из-за разрыва капилляров (мелких кровеносных сосудов) — в основном в результате травмы и небольшого

кровоизлияния в окружающие ткани. Если вы надавите на синяк, он не побледнеет. Иногда разлившаяся кровь превращается в большой кровоподтек или тромб под кожей — гематому. Помимо того, что в этом месте цвет кожи меняется на темно-синий или черный, при

ЦИТАТА



У Земли есть кожа, а на коже — болезни, и одна из этих болезней называется «человек».

Фридрих Ницше, немецкий философ
XIX века

надавливании чувствуется бугорок.

У некоторых людей синяки образуются быстрее, чем у других, и это наследственная особенность. Это также досадный, но вполне естественный признак старости, поскольку

с годами защитный подкожный жировой слой становится тоньше и капилляры лопаются чаще. Синяки, полученные *не* в результате физической травмы, на медицинском языке называются *пурпурой*. Как и гематомы и другие виды синяков, пурпуры образуются в результате подкожного кровоизлияния, но они белеют при нажатии.

Кровоизлияния иногда появляются как реакция на некоторые медикаменты, особенно на препараты, разжижающие кровь, — аспирин и варфарин (кумадин), а также кортикостероиды. Некоторые растительные и диетические добавки — гинкго, имбирь, рыбий жир и чеснок — также увеличивают шансы возникновения черно-синих меток. Эти кровоизлияния могут также быть признаком нехватки каких-то питательных веществ или витаминов, например — С, К и В₁₂, фолиевой кислоты и биофлавоноидов (содержащихся в цитрусовых и других фруктах и овощах).

Частое и беспричинное образование синяков может быть признаком серьезных системных нарушений, например лейкемии. Вот еще некоторые характерные особенности лейкемии: бледность, утомляемость, одышка во время физической активности, частые инфекционные заболевания, необъяснимые кровотечения.

Синяки возникают и при *синдроме Кушинга* (*гиперкортицизме*) — расстройстве, при котором надпочечники вырабатывают слишком много гормона кортизола. У людей с синдромом Кушинга наблюдается слабость в мышцах, сильная утомляемость, бесплодие. Женщины с этим заболеванием часто страдают гирсутизмом — повышенным ростом волос на лице, груди, других частях тела, где обычно волосы

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Вот уже многие столетия Мертвое море является спасением для людей, страдающих кожными болезнями. В наши дни там расположены десятки медицинских учреждений, специализирующихся на климатотерапии. Соленая морская вода и рассеянный солнечный свет очень полезны для кожи.

не растут (см. главу I). У многих из них нерегулярный менструальный цикл и лишний вес.

Частое появление синяков бывает признаком пониженного содержания тромбоцитов в крови — тромбоцитопении, возникающей на фоне таких заболеваний, как лейкоemia или ВИЧ/СПИД. (Тромбоциты, вырабатываемые в костном мозге, необходимы для свертываемости крови.) Большое количество синяков иногда сигнализирует о циррозе и других патологиях печени, лимфоме (раке лимфатической системы), волчанке и гипотиреозе (см. Приложение I).

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Многочисленные синяки разного оттенка могут быть последствиями ударов — например, при регулярном домашнем насилии.

Наконец, синяки — характерный признак *синдрома Элерса-Данлоса*, редкой патологии соединительной ткани, в основном поражающей кожу, кровеносные сосуды и суставы (см. главу 7). Еще одно классическое проявление этого заболевания — гиперэластичная кожа. У многих людей с этим изменением появляются и другие знаки, на которые они нередко просто не обращают внимания, например гиперподвижные суставы (см. главу 7), смещение суставов, сколиоз и проблемы с глазами. К сожалению, все это часто остается незамеченным и в 90 % случаев синдром Элерса-Данлоса просто не диагностируют, а это серьезное, ослабляющее заболевание, требующее внимания со стороны медиков.

ЗНАК «СТОП»



Чтобы ускорить заживление синяка, в течение первого дня каждые 15 минут прикладывайте к поврежденному месту лед. Если есть возможность, держите часть тела с синяком выше уровня сердца.

Пятна с фиолетовым оттенком

Если у вас на теле образовалась сетка или похожее на кружево пятно с фиолетовым оттенком, — возможно, это признак кожного изменения под названием *сетчатая мраморная кожа*. Обычно оно проявляется на туловище или конечностях. Причина — сужение сосудов. Сетчатая мраморная кожа иногда возникает при сильном охлаждении, но не всегда исчезает сразу же после согревания.

Фиолетовая сетка на коже с переплетенными между собой линиями является безобидным знаком. Но если многие полосы расположены параллельно и не пересекаются, это может быть одним из первых признаков ряда системных заболеваний — ревматоидного артрита, ревматической лихорадки, волчанки и *тромбоцитоза*. Последнее заболевание — состояние, при котором повышен уровень тромбоцитов, и его не нужно путать с *тромбоцитопенией*, при которой тромбоцитов слишком мало.



Пятнистая кожа

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Женщины с мраморной кожей, независимо от того, есть ли у них САА, рискуют не доносить ребенка до положенного срока. Если вы беременны и у вас появились такие фиолетовые пятна в виде сетки на коже, кроме того, раньше у вас случались выкидыши, обязательно сообщите об этом вашему доктору.

Сетчатая мраморная кожа нередко бывает первым знаком *синдрома антифосфолипидных антител* (САА), нарушения свертываемости крови, при котором образуются тромбы (*тромбоз*) в артериях или венах. Тромбы повышают

риск появления припадков, инсульта, инфаркта и эмболии легочной артерии. САА еще называют синдромом Хьюза, и он несет в себе угрозу выкидыша. Около 20 % выкидышей случается из-за синдрома Хьюза.

Черные пятна

Если у вас на теле есть черные пятна с более плотной и бархатистой поверхностью, это может быть признаком *гиперпигментации*. Когда человек впервые замечает подобное изменение, он, как правило, уверен, что это просто грязь на коже и ее легко смыть. Цвет и размер такого пятна может разниться от смуглого до черного, от маленького до большого. Чаще всего гиперпигментация образуется на задней части шеи, под мышками, в паху или в других частях тела, где есть складки кожи. Еще один признак данного изменения — появление папиллом или старческих фибром вокруг пятна (см. ниже «Папилломы»). Иногда гиперпигментация является наследственной, развивается довольно медленно и часто встречается у потомков выходцев из Африки.

Гиперпигментация бывает реакцией на некоторые медицинские препараты, в том числе кортикостероиды, оральные контрацептивы, человеческие гормоны роста и инсулин. Чаще встречается у людей с лишним весом, в таких ситуациях это может быть проявлением сопротивляемости инсулину. Нередко это один из первых признаков диабета. У женщин с лишним весом такое изменение бывает связано с *поликистозом яичников*, одним из самых распространенных гормональных нарушений в репродуктивном возрасте, и является чуть ли не главной причиной бесплодия (см. главу I). Гиперпигментация иногда появляется у людей с синдромом Кушинга, гормональным расстройством функций надпочечников.

Темные пятна на коже, особенно на суставах пальцев, сосках, под мышками, в области лобка и в складках кожи также могут сигнализировать о других нарушениях над-

почечников, например *болезни Аддисона* — состояния, при котором надпочечники не справляются со своими функциями.

В отличие от строго локализованных пятен гиперпигментации, темные участки кожи при болезни Аддисона могут находиться в разных частях тела. Обычно они появляются на открытых солнцу местах, а также под руками, возле сосков, на ладонях и ступнях, возле гениталий и анального отверстия, и даже во рту. Если у вас во рту, а также на коже есть темные пятна, вполне вероятно, это признаки болезни Аддисона. Среди других признаков этой патологии бывает витилиго, выпадение волос из подмышек и с лобка, слабость, потеря веса, гастроэнтерологические проблемы. К сожалению, болезнь Аддисона часто не диагностируют, а без надлежащего лечения она может нести угрозу жизни.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если вам постоянно хочется чего-то солененького, это тоже может быть признаком болезни Аддисона, серьезной аутоиммунной патологии, поражающей надпочечники.

Гиперпигментация иногда выступает одним из первых знаков рака желудка или других участков желудочно-кишечного тракта. Люди с гиперпигментацией, связанной с раком, обычно старше и худее, к тому же темные пятна развиваются у них быстрее, чем у тех, у кого гиперпигментация не сопровождается злокачественной опухолью.

Красноватые пятна

Многочисленные красные пятна на коже могут появляться при угрех или потнице. Либо ситуация оказывается более серьезной — например, красные пятна, покрытые серебристыми чешуйками, — это признак псориаза. Пятна псориаза распространяются по коже головы, локтей, коленей, спины

и ягодиц. Псориаз считается аутоиммунным заболеванием и передается по наследству. Хотя он может сопровождать человека всю жизнь, у некоторых больных наступают долгие периоды ремиссии, когда новые пятна не образуются. У 20 % людей с этим хроническим кожным заболеванием развивается артрит — *псориатический артрит*. У некоторых людей псориаз является первым признаком артрита, а потом появляются проблемы с суставами.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



У больных псориазом риск инфаркта и возникновения рака лимфатических узлов (лимфомы) выше, чем у остальных.

С другой стороны, одиночные красноватые, шершавые, шелушащиеся пятна могут быть признаком развивающегося *солнечного кератоза* (или *старческого кератоза*), предракового состояния (таких пятен может быть несколько).

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



То, что светлокожие люди быстрее сгорают на солнце, — не единственный фактор риска заболеваемости раком кожи. Еще одна особенность — они почти не загорают. Кожа приобретает смуглый оттенок при увеличении меланина, защищающего нас от опасных лучей. Сейчас ученые проводят эксперименты с препаратами, которые при нанесении на кожу стимулируют выработку меланина, — таким образом, загар, полученный без солнца, на улице предохраняет кожный покров.

Иногда они приобретают темно-розовый или телесный оттенок, и в таких случаях их почти не видно. При попытке удалить пятна солнечного кератоза они могут перейти в *сквамозно-клеточную (чешуйчатую) карциному* (СКК). Это вторая по распространенности разновидность рака кожи. На первом месте стоит *базально-клеточная карцинома*, а самый редкий, но и самый опасный вид рака кожи — *меланома* (см. ниже «Шишки и наросты»). СКК проявляется в виде красных, воспаленных, шелушащихся пятен с неровными

краями. Они иногда слегка возвышаются над поверхностью кожи, похожи на бородавки или на открытые раны (язвы), кровоточат и не заживают.

Как и все разновидности рака, СКК возникает в основном в ответ на облучение солнечным ультрафиолетом на пляжах. Канцерогенный эффект ультрафиолетовых лучей, исходящих из любых источников, имеет свойство накапливаться.

Чаще всего рак кожи развивается на лице, на шее, на лысине, на руках, плечах, кистях и спине — везде, куда чаще всего попадает солнце. Нередко страдает обычно открытая солнечным лучам V-зона. Опасность угрожает краям ушей и верхней губе. Что касается других видов рака, то им больше подвержены люди со светлой кожей, волосами и глазами, а также те, у кого есть веснушки, но кожа плохо загорает. Темнокожие люди, особенно потомки африканцев, реже болевают раком кожи. Но если у них развиваются злокачественные опухоли кожного покрова, то чаще это бывает СКК, чем БКК или меланома. Независимо от цвета кожи, СКК может появиться в местах ожога, шрамов, ран, которые еще не зажили, получили большую дозу облучения ультрафиолетовыми лучами или подверглись воздействию токсичных химикатов. Ну и наконец, состояния, вызывающие хронические воспаления кожи или ослабление иммунной системы в течение длительного времени, также увеличивают риск заболевания СКК.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Писательница Джейн Остин и президент Джон Ф. Кеннеди страдали от болезни Эддисона. Кеннеди никогда не признавался широкой общественности в том, что болен потенциально смертельным заболеванием. Певице Хелен Редди в 27 лет был поставлен диагноз — болезнь Эддисона. Она возглавила Австралийскую ассоциацию болезни Эддисона.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Рак кожи — единственный вид злокачественной опухоли, который полностью можно предотвратить и вылечить. Тем не менее один из шести случаев заболеваний раком в США приходится на рак кожи.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

Недавние исследования доказали, что злоупотребление спиртными напитками увеличивает опасность развития меланомы, особенно у женщин.

Медленно увеличивающееся пятно без надлежащего лечения может распространяться и на окружающие ткани, что грозит серьезными нарушениями и обезображиванием. Это повреждение иногда переходит на лимфатические узлы и другие части тела и становится опасным для жизни.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

СКК, начавшаяся с уха, нижней губы или рта, чаще всего распространяется и дальше.

Сквамозно-клеточная карцинома, а также ранняя стадия этого кожного заболевания — болезнь *Боуэна* — могут развиться в качестве реакции на иммуноподавляющую терапию, особенно следующую за трансплантацией органа или лечением диабета, а также других хронических заболеваний.

ЗНАК «СТОП»

Чтобы предотвратить рак кожи:

- Избегайте попадания открытых солнечных лучей на кожу в период с 10:00 до 16:00 часов
- Не пользуйтесь солнечными лампами и не ходите в солярий
- Каждые два часа наносите на кожу солнцезащитные средства
- Пребывая под открытым солнцем, носите одежду с длинными рукавами и солнцезащитные очки
- Используйте средства с защитным фактором от 15 и выше, в этом случае вы предохранитесь от воздействия лучей UVA и UVB

Болезнь Боуэна свидетельствует о присутствии в организме папилломовируса человека, особенно если кожные изменения возникают в области гениталий. Классическое проявление болезни Боуэна — язвочка или покраснение, похожее на обветренный участок кожи. В отличие от актинического кератоза, при болезни Боуэна пятна бывают больше по размеру (иногда достигают полутора сантиметров в диаметре), краснее и сильнее шелушатся.

Красные ладони

Если у вас постоянно красные ладони, при этом они не болят и не чешутся, возможно, вы столкнулись с *ладонной эритемой*. Данное состояние бывает совершенно безопасным либо свидетельствует о нехватке в организме витамина В, а в некоторых случаях — о злоупотреблении алкоголем. Да, красные ладони — явный знак алкогольного цирроза печени, гепатита или других заболеваний этого органа. Кроме того, покраснение ладоней вызывает гипертиреоз, диабет, ревматоидный артрит, туберкулез и даже рак.

Безболезненные, незаметные на ощупь красные пятна на ладонях могут быть признаком редкой патологии — *симптома Джейнвэй* (они также появляются на подошвах пяток). Это характерное проявление *инфекционного эндокардита*, воспаления внутренней оболочки сердца, которое может привести к сердечной недостаточности, тромбам в крови и инсульту. Инфекция может проникнуть разными способами — от употребления лекарств до стоматологической или кардиологической операции. Вот еще некоторые признаки эндокардита — красные болезненные узелки на пальцах ног или рук (*узелки Ослера*), кровоизлияния под ногтями и на белках глаз (*точки Рота*). Отеки и повышенное потоотделение появляются при осложнении заболевания.

Шелушащаяся сыпь на ладонях и подошвах

Если на ладонях или подошвах образовалось множество маленьких чешуек, их легко принять за грибковое поражение и даже псориаз. Но это может быть проявлением *синдрома Рейтера* (реактивного артрита), воспаления суставов, которое чаще всего поражает молодых мужчин (см. выше «Ногти с зазубринами»). Повреждения, на медицинском

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



От 30 до 50% людей с ди-
абетом страдают от каких-
то кожных заболеваний.

языке называющиеся *гонорей-
ный кератоз*, могут быть крас-
новатыми или желто-корич-
невыми, иногда превращаться
в кровавые бляшки либо ше-
лушиться по краям. Другие

признаки синдрома Рейтера, появляющиеся в результате передачи заболевания половым путем или от инфекций желудочно-кишечного тракта, — поражение глаз или болезненное мочеиспускание.

Эти виды кожных поражений могут относиться и к *пу-
стулярному псориазу* на ладонях и ступнях, редкой форме псориаза, появляющемуся иногда в виде реакции на неко-
торые медикаменты или химические вещества — стероиды,
литий, пенициллин и йод. Данное состояние иногда прово-
цируется инфекцией или эмоциональным стрессом.

ПЯТНА И ВЕНЫ

Маленькие красные узелки

Вы обратили внимание, что на теле образовались маленькие узелки красного или фиолетового цвета, округлой формы, слегка поднимающиеся над поверхностью кожи? Возможно, это старческие *гемангиомы* или *гемангиомы Кэмпбела де Моргана*. Они похожи на крошечные купола и обычно не превышают пяти миллиметров в диаметре.

Узелки Кэмпбела де Моргана — распространенный, не-
опасный для здоровья признак старения, они появляются

у мужчин и женщин в сорок-пятьдесят лет и с возрастом нередко увеличиваются. Эти узелки представляют собой разросшиеся кровеносные сосуды. При нажатии они не белеют. Как правило, совершенно безвредны, но являются косметическим недостатком.

Веснушки и другие мелкие пятнышки

Чаще всего, видя у кого-то на коже маленькие темные пятнышки, мы предполагаем, что это веснушки. Веснушки — места хранилища избыточного кожного пигмента меланина, и они могут быть красного, коричневого, золотистого или черного цвета. Обычно не представляют угрозы здоровью, иногда бывают раздраженными и чаще встречаются у светлокожих людей, когда те находятся на солнце. Зимой солнце не такое активное, и веснушки становятся менее заметными. Но иногда эти пятнышки представляют собой нечто более серьезное.

Если у вас пятно либо пятна очень темного или черного цвета, похожие на веснушки, которые не светлеют, возможно, это еще один из признаков болезни Аддисона (см. выше «Темные пятна»). Такие маленькие точки обычно рассыпаны по всему лицу (особенно на лбу) и плечам.

С другой стороны, если у вас мелкие красные, коричневые или фиолетовые пятнышки под кожей, с веснушками они ничего общего не имеют. Это *петехии*, точечные кровоизлияния. Обычно точки сначала красного цвета, потом приобретают фиолетовый или коричневый оттенок, затем исчезают.

Петехии — разновидность *телангектазии* — открывают пред взором тонкие кровенос-

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Модники и модницы Древнего Рима наклеивали на лицо, шею, плечи и руки искусственные «мушки красоты». Мушки снова обрели популярность в XVII веке, их стали изготавливать из модных тканей — тафты и испанской кожи. Место, куда приклеивалась мушка, нередко выражало политические взгляды ее хозяина.

ные сосуды, видимые под кожей. Как и *пурпура*, которая представляет собой большие скопления петехий, они не светлеют при нажатии. Эти маленькие пятнышки появляются на лице, ногах, руках и даже во рту. В принципе, могут образоваться в любой части тела.

И петехии, и пурпура могут быть признаком низкого содержания тромбоцитов в крови. Иногда это реакция на те или иные виды медикаментов, например на разжижающие кровь препараты аспирина и кумадина, а также на кортикостероиды, влияющие на выработку тромбоцитов. И те, и другие новообразования в некоторых случаях свидетельствуют о развивающихся аутоиммунных заболеваниях или нарушениях, влияющих на костный мозг, например о лейкемии, ВИЧ/СПИДе, некоторых формах анемии и вирусных инфекций. Петехии и пурпура — классические признаки

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Метки красоты сохранили популярность до наших дней. Далее следует краткий список признанных красавиц и красавцев, чьи родинки стали их фирменным знаком:

- Мэрилин Монро
- Синди Кроуфорд
- Голди Хоун
- Сара Джессика Паркер
- Деми Мур
- Роберт де Ниро

идиопатической (неясного происхождения) тромбоцитической пурпуры (ИТП), аутоиммунной патологии крови, связанной с низким уровнем тромбоцитов. Кроме пятнышек на коже, у ИТП есть и другие признаки — длительное кровотечение из царапин и порезов, частое возникновение синяков, беспричинное кровотечение из носа, десен, кровь в стуле и моче и периоды осложнений.

У женщин ИТП встречается в два-три раза чаще, чем у мужчин, и, как правило, от нее страдают девушки и молодые женщины (в возрасте от 12 до 25 лет). У многих из них обильные менструальные кровотечения. К счастью, это состояние редко вызывает кровоизлияние в мозг. Но если это происходит, то жизни угрожает настоящая опасность.

Пятна в виде паука

Паук на коже выглядит весьма пугающе, но картинку в виде ползучей твари могут образовать ваши кровеносные сосуды. На медицинском языке это изменение называется *паукообразной*, или *звездчатой*, *гемангиомой* и представляет собой маленькие патологические узелки из кровеносных сосудов, образовавшиеся прямо под кожей. Обычно у них красная точка посередине, которая похожа на голову паука, а от нее отходят лучики в виде лапок. Эти пятнышки в виде паука чаще всего являются признаком *телеангиэктазии* (локального чрезмерного расширения мелких сосудов) и чаще всего формируются на лице или верхней части туловища. Но не нужно путать это изменение с венозной сеткой — мелкими варикозными венами, обычно появляющимися на ногах.

В отличие от петехии и пятен Кэмпбела де Моргана, которые при нажатии не белеют, звездчатые гемангиомы мгновенно светлеют или становятся совершенно незаметными, если на них надавить. Венозная сетка не представляет угрозы здоровью и часто появляется у беременных. Но в некоторых случаях она свидетельствует о системных нарушениях, в том числе циррозе и других заболеваниях печени, а также ревматоидном артрите или гипертиреозе (см. Приложение I).

ПРОСВЕЧИВАЮЩИЕСЯ ВЕНЫ

Мелкие вены на ногах

Если вы заметили, что на ногах под кожей стали видны кровеносные сосуды, скорее всего, это венозная сетка — мини-версия варикозного расширения вен. Венозная сетка обычно появляется на бедрах, икрах и лодыжках. Она может быть похожа на солнечный ожог, паутинку или ветку дерева.

Венозная сетка, как правило, является наследственной особенностью и чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

Обычно это безобидное изменение, и может проявиться в подростковом периоде, при беременности, а также во время приема противозачаточных средств или препаратов гормонозамещающей терапии. Провоцирующими факторами могут выступить лишний вес и ношение стягивающего белья, нарушающего циркуляцию крови.

Крупные вены на ногах

Венозная сетка состоит из мелких красноватых или фиолетовых кровеносных сосудов, а варикозное расширение — это крупные, выступающие над поверхностью кожи вены синего цвета, они могут вызывать боль или зуд. Варикозное расширение вен бывает наследственным либо появляется при беременности, из-за лишнего веса или гормональных изменений. Это может быть явный признак того, что вы слишком много времени проводите на ногах. Как и в случае с венозной сеткой, варикоз иногда является красноречивым намеком на то, что вы носите слишком узкие, сдавливающие носки или чулки. У одного человека часто возникает и венозная сетка, и варикозное расширение вен.

Хотя чаще всего варикоз является лишь косметическим недостатком, существует опасность развития *веностаза*, застоя крови в венах, нехватки кислорода в крови, и отсюда — образование язв. Людям с варикозным расширением вен угрожает *флебит* — воспаление вен (или *тромбофлебит*), весьма болезненное состояние. Флебит обычно поражает вены на ногах, его причина — в тромбах. Не все вены с флебитом можно заметить. Но если вы все-таки видите болезненную вену, значит, обнаружили поверхностный тромбофлебит. В основном это состояние не несет серьезной угрозы здоровью и жизни, но становится причиной дискомфорта. В некоторых ситуациях оно является признаком рака брюшной полости или *глубокого венозного тромбоза* (ГВТ) (см. главу 7). При ГВТ тромбы формируются в венах, расположенных глубже, не у поверхности кожи, и вызывают наруж-

ное покраснение, зуд и болезненные ощущения. Если тромб отрывается, он может подняться к легким и спровоцировать опасную для жизни легочную эмболию. Иногда он проделывает путь до сердца или мозга, и в этом случае становится причиной инфаркта или инсульта.

НАРОСТЫ И НОВООБРАЗОВАНИЯ НА КОЖЕ

У большинства людей на коже есть какие-то шишки или узелки. В основном эти новообразования безопасны. Но иногда свидетельствуют о таящихся внутри системных нарушениях и заболеваниях, а также могут быть злокачественными.

К сожалению, отличить злокачественную опухоль от доброкачественной довольно сложно. Рак кожи бывает самой разной формы, размера, текстуры и цвета. Некоторые пятна плоские, другие — возвышаются над поверхностью кожи, из одних сочится жидкость, из других — нет. И эти новообразования могут появиться на любой части тела, в том числе на волосистой части головы, на подошвах ног, во рту и даже вокруг или внутри влагалища или прямой кишки.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Рак кожи стоит на первом месте среди злокачественных опухолей у мужчин старше пятидесяти. Он встречается чаще рака простаты, легких и толстой кишки вместе взятых. И среди мужчин в два раза больше больных базальной клеточной карциномой и в три раза — сквамозной клеточной карциномой, чем среди женщин.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Если вы ездите за рулем, выставив локоть в открытое стекло, можете записать себя в группу риска, — согласно исследованиям ученых университета Сент-Луиса, у таких водителей чаще встречается злокачественная опухоль на коже левой руки, особенно у мужчин.

Есть некоторые общие принципы диагностики: любая шишка или пятно на коже (*папула*), меняющие цвет или размер, кровоточащие, не исчезающие со временем, могут быть раком кожи, и это требует анализа.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Рак кожи в разные периоды жизни развивается у каждого третьего американца. В идеале любой человек ежегодно должен проходить медицинское обследование на предмет обнаружения этого заболевания. Вероятность развития злокачественной опухоли зависит от нескольких факторов риска, в том числе наследственности, цвета кожи, возраста, расы и времяпровождения на солнце.

Например, если маленькие, блестящие выступающие папулы начали медленно увеличиваться в размере и иногда кровоточить, возможно, это признак базальной клеточной карциномы (БКК).

Обычно новообразования БКК безболезненны, с неровными краями, могут быть плотными на ощупь и бело-розовыми по цвету. Смущает то, что эти кожные изменения совершенно разные по размеру и внешнему виду — розовые, красные, фиолетовые, бронзовые, коричневые или черные. У некоторых они напоминают шрамы, у других — лопа-

ются, как раны или царапины. Иногда они так медленно растут, что это практически незаметно. БКК — не только самая распространенная форма рака кожи, но и наиболее часто встречающаяся в США разновидность рака, которая проявляется в верхнем слое кожи (эпидермисе), реже об-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Риск развития меланомы у светлокожих людей в десять раз выше, чем у потомков африканцев. Но если она возникает у темнокожих, это болезнь часто бывает смертельно опасной.

образует метастазы. Плохая новость состоит в том, что без лечения болезнь захватывает окружающие ткани, наносит

серьезный ущерб здоровью и внешнему виду, а также распространяется и на другие органы.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Даже при успешном исходе лечения приблизительно у 25 % людей с БКК в течение пяти лет бывают рецидивы.

Хотя БКК может развиваться в любом месте, чаще всего она возникает на участках кожи, открытых солнцу, особенно на лице, на голове и шее. Рентгеновские лучи и мышьяк повышают риск заболевания.

Разноцветные родинки

Родинки есть у многих из нас — это черные точки, которые могут «рассыпаться» в самых неожиданных местах. В среднем у человека на теле от 10 до 40 родинок. Но если у вас их больше — свыше 100, — существует угроза возникновения меланомы, самой редкой, но опасной формы рака кожи.

Меланомы обычно бывают темного цвета, поскольку развиваются из клеток кожи, продуцирующих меланин. Хотя чаще всего они вырастают возле родинки или другого темного пятнышка, в некоторых случаях меланомы образуются на абсолютно чистых, неповрежденных участках кожи. Самые распространенные признаки меланомы — плоская родинка, слегка выступающая над поверхностью кожи, неоднород-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



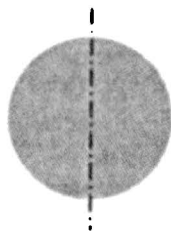
За последние тридцать лет количество женщин в возрасте до сорока с БКК увеличилось в три раза, а случаев СКК стало в четыре раза больше.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

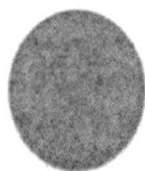


Случаев меланомы становится все больше, скорость распространения этого заболевания увеличивает- ся быстрее, чем любого другого вида рака. За период между 1973 и 1995 годами количество заболевших удвоилось.

Обычно
доброкачественные



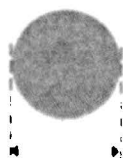
Симметричные



Ровные края

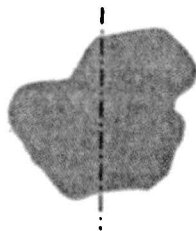


Одного цвета



Менее 0,6 см

Могут быть
злокачественными



Асимметричные



Неровные края



Двух или более
оттенков



Более 0,6 см

Определение рака кожи

ного цвета и с неровными краями, которая либо появилась недавно, либо изменилась в последнее время.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Обратите внимание на основные признаки — «азбуку» развивающейся меланомы:

- A** (asymmetry — асимметрия) — правая сторона не является зеркальным отражением левой)
- B** (border — край) — края неровные
- C** (color — цвет) — цвет неоднородный
- D** (diameter — диаметр) — диаметр превышает диаметр карандаша
- E** (evolving — эволюция) — может изменяться по цвету, размеру, форме и плотности, а также кровоточить, зудеть или шелушиться

Как и другие виды рака, меланома принимает разные формы, меняется по цвету, размеру и текстуре. Например, большое коричневатое пятно с черными точками; неровный нарост с красными, белыми, иссиня-черными крапинками; блестящий, твердый конусообразный узелок — все это может быть меланомой. Хотя чаще всего она возникает в верхней части спины или на лице, меланома неожиданно образуется в любом месте, в том числе на разных участках конечностей, на ладонях, подошвах, кончиках пальцев рук и ног, на слизистой оболочке рта, носа, влагалища и анального отверстия. Пребывание на солнце провоцирует развитие меланомы. В группе риска находятся все, кто в детстве получал солнечные ожоги, при которых образовывались пузыри на коже. Даже один случай такого солнечного ожога увеличивает опасность заболевания меланомой вдвое. Люди, которые посещают солярий или используют лампы для загара, — особенно те, кто не достиг тридцатипятилетнего возраста, также рискуют больше остальных.

Есть хорошая новость: меланома излечима, если вовремя поставлен диагноз. Но при позднем обнаружении меланома бывает смертельной.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК

Согласно результатам последних исследований, количество смертельных случаев при меланоме стопы или лодыжки намного ниже, чем при меланоме верхней части ноги.

Восковые новообразования, похожие на бородавки

Если у вас на коже появилось нечто похожее на каплю свечного воска, хотя вы и близко не подходили к свече, возможно, это признак *себорейного кератоза*. Иногда такие узелки называют «прилипалами», поскольку они похожи на наросты, образующиеся на бревнах или морских раковинах. Их нередко путают с бородавками, им присвоили даже второе название — *себорейные бородавки*, хотя они таковыми не являются.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

В большинстве случаев человек сам обнаруживает у себя меланому либо ему указывают на нее друзья или родственники. Но если диагноз поставлен дерматологом, в этом случае процент летальных исходов намного ниже.

В новообразованиях себорейного кератоза не содержится вирусов, являющихся причиной появления бородавок. Как правило, себорейный кератоз бывает коричневого или даже телесного цвета, овальной или круглой формы, по размеру — от пяти миллиметров до нескольких сантиметров. Эти

наросты возникают в местах, открытых для прямых солнечных лучей, — на лице, плечах, спине и груди. У некоторых людей бывает только один, у других — множество рассыпанных по всему телу. Кератозные новообразования краями не касаются кожи, и их легко можно содрать. Поскольку эти наросты нередко вызывают зуд, люди срывают их, рискуя занести инфекцию в рану.

С возрастом количество этих раздражающих и неприятных на вид наростов на коже у нас увеличивается. Кстати, себорейный кератоз — один из самых распространенных видов доброкачественных новообразований у пожилых лю-

дей. Иногда его путают с раком кожи, особенно с меланомой, но он не злокачествен. Плохая новость состоит в том, что СКК и меланома иногда формируются из себорейного кератоза.

Папиллома

Если вы заметили маленькие, неприятные на вид, подвижные наросты телесного цвета, которые выглядят так, будто болтаются на тоненькой ниточке, это *папилломы*, или *старческие фибромы*. Чаще всего они образуются в складках кожи — на шее, под мышками, в паху, под грудью. Но могут вырасти и на других участках тела. У многих из нас откуда ни возьмись появляются эти противные признаки возраста или лишнего веса. Обычно они начинают формироваться после тридцати лет, а у семидесятилетних есть почти всегда. У людей с лишним весом и у беременных папилломы встречаются чаще.

Папилломы незлокачественны, хотя с эстетической точки зрения выглядят весьма непривлекательно. Но, если этот нарост поврежден или содран, иногда начинается кровотечение и возникает опасность инфицирования раны. Раньше появление папиллом связывали с возникновением полипов толстого кишечника. Но появились новые данные о том, что данные кожные изменения скорее могут быть отличительным знаком инсулиннезависимого диабета и ожирения.

Маленькие желтые шишки

Подкожные шишки, мягкие на ощупь, желтого цвета, с четко обозначенными границами, вероятнее всего отно-

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Меланома — самый распространенный вид рака, диагностируемый у молодых людей. У одной из 30 000 девушек и у одного из 15 000 юношей в возрасте с 15 до 19 лет врачи обнаруживают меланому.

сятся к жировикам, на медицинском языке называемым *ксантомами*. Ксантомы могут быть совсем маленькими, а иногда достигают пяти-семи сантиметров в диаметре. Эти жировики свидетельствуют о повышенном содержании липидов в крови, болезнях сердца, диабете, начальной стадии билиарного цирроза печени, некоторых формах рака и чаще всего носят наследственный характер.

Они встречаются на веках — наиболее частое место расположения жировиков под названием *ксантелазма* (см. главу 2), ксантомы также бывают на локтях, в местах соединения суставов, на сухожилиях, кистях, ступнях и ягодицах. И ксантома, и ксантелазма относятся к доброкачественным образованиям, но они являются знаком того, что в организме повышен уровень холестерина, а значит, есть угроза сердечных заболеваний.

Подвижные подкожные шишки

Вы обнаружили под кожей круглые, очень подвижные, упругие шишки, в основном — на шее, на туловище, под мышками? Да, такая находка не внушает оптимизма. Но, скорее всего, это *липомы* — безопасные, если не заденут нерв, — незлокачественные наросты жира. Собственно говоря, липомы — самые распространенные доброкачественные опухоли мягких тканей у взрослых (см. главу 6). Обычно эти новообразования растут медленно и не превышают в диаметре 3–5 сантиметров. У некоторых людей липома бывает только одна, у других — несколько. В основном такие жировые шишки формируются у женщин с лишним весом.

Безболезненная, мягкая, подвижная, медленно растущая шишка может быть признаком *атеромы* — *кисты сальной железы* (см. главу 6). Хотя чаще всего атеромы образуются в области шеи, их можно обнаружить в разных частях тела, в том числе во влагалище и в мошонке. В отличие от липом, атеромы имеют темное пятнышко посередине. Они абсолют-

но безвредны, но в некоторых случаях из них выделяется жидкость.

Пупок

Если вы когда-нибудь занимались изучением собственного пупка и сравнивали его с другими, то, вероятно, обращали внимание на то, что пупок либо находится внутри, либо выпячен наружу. Оба варианта совершенно нормальны, но спрятанных внутрь пупков больше — около 90 %. Пупок представляет собой шрам, оставленный после рождения, — когда полностью отсыхает кончик пуповины, формируется постоянный шрам.

Пупок, который был направлен внутрь, а потом вдруг выскочил наружу, — явный признак беременности, особенно во втором триместре. Если вы мужчина или женщина, точно знающая, что она не беременна, такое изменение формы пупка может быть сигналом о *пупочной грыже* — состоянии, при котором часть кишки выпадает через образовавшееся отверстие в брюшной стенке (если такая ситуация возникает в области паха, речь идет о *паховой грыже*).

Пупочная грыжа часто встречается у новорожденных, но может развиваться и у взрослых — как результат ожирения, многочисленных беременностей, поднятия тяжестей и даже кашля. Когда доктор вправляет грыжу на место, это хороший знак. Но если происходит защемление грыжи, то такое положение весьма опасно для здоровья и жизни.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



В 1912 году сестра Мэри Джозеф, ассистент хирурга доктора Уильямо Майо, основателя клиники Майо, обнаружила этот узел, который теперь носит ее имя. За десять лет до того, как патологии было присвоено имя медсестры, она умерла в возрасте 82 лет от бронхопневмонии. Если верить некоторым источникам, то перед смертью она обнаружила характерный узелок на своем пупке.

Вам показалось, что пупок изменил свою форму, на нем образовалась какая-то шишка с видимыми кровеносными сосудами? Вероятно, это *узел сестры Мэри Джозеф* — редкое безболезненное изменение, но иногда кровоточащее. Узелок может быть фиолетового, красно-коричневого и даже белого цвета.

К сожалению, узел сестры Мэри Джозеф часто является признаком серьезной стадии рака в брюшной полости, хотя злокачественная опухоль может быть и в другом органе. Во многих случаях узел сестры Мэри Джозеф появляется при раке яичников, поджелудочной железы или толстой кишки.

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕКСТУРЫ

Полоски на коже

Для большинства из нас слово «надпись» ассоциируется со стеной. А некоторые ногтем или острым предметом за просто могут написать что-нибудь на собственной коже. На медицинском языке данное явление называется *дермографизмом*, что в буквальном смысле означает «надпись на коже», и относится к наиболее распространенной форме крапивницы — телесной крапивнице. Причина появления — гистамин — то же вещество, которое вызывает насморк и чихание при аллергии — высвобождается при нажатии на кожу. Гистамин провоцирует появление зуда, красноты и пощипывания. В ответ на легкое почесывание на коже остается зудящий красный след, не проходящий в течение нескольких часов.

Хотя дермографизм может возникнуть у кого угодно, чаще им страдают молодые люди. Иногда это признак стресса, нарушений работы щитовидной железы, перенесенной вирусной инфекции. Если линии на коже параллельны, розового, фиолетового или белого цвета и не пропадают со временем, это могут быть растяжки — *стрии*. Чаще всего

они образуются на животе, ягодицах, груди, бедрах и руках. Как свидетельствует их название, эти линии появляются при вдруг наступившем быстром или продолжительном растяжении кожи. Подобные явления наблюдаются у быстро растущих подростков или резко поправившихся людей. Растяжки есть у 90 % беременных женщин. У культуристов растяжки появляются на плечах. Если такие линии возникли на лице или других частях тела, возможно, причина в долговременном приеме оральных или местных кортикостероидов. Кроме того, растяжки бывают признаком диабета, *синдрома Элерса-Данлоса* (СЭД) или синдрома Кушинга.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЗНАК



Недавние исследования показали, что женщины с растяжками — от беременности или от тучности — подвержены риску *проlapsа органов малого таза* в более позднем периоде жизни. Это нарушение вызвано ослаблением поддерживающей структуры малого таза, отсюда возникает давление, боль и проблемы с мочеиспусканием и дефекацией. Некоторые женщины видят, как у них что-то выглядывает из влагалища.

Толстая, грубая кожа

Если у вас появилось такое ощущение, будто кожа стала толще и плотнее, это может быть признаком серьезного аутоиммунного заболевания — *склеродермии*. В переводе с латыни это название звучит как «грубая кожа». Патология обусловлена повышенной выработкой коллагена в организме. Склеродермия — хроническое заболевание соединительной ткани, поражающее кожу на лице, руках и пальцах, где она становится более плотной и грубой. К сожалению, иногда возникает поражение суставов и внутренних органов. Склеродермия нередко сопровождает болезнь Рейно, при

которой пальцы и ладони приобретают голубоватый цвет (см. главу 7).

Склеродермия, или системный склероз, у женщин встречается в четыре раза чаще, чем у мужчин. Наиболее легкая форма называется ограниченной склеродермией, при

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Акроним основных признаков склеродермии на английском языке —

CREST:

- *C: calcium deposits* — излишки кальция под кожей и в теле
- *R: Raynaud's disease* — болезнь Рейно
- *E: Esophageal dysfunction* — нарушения в работе пищевода
- *S: Skin damage* — поражение кожи на пальцах рук и ног (склеродактилия)
- *T: Telangiectasia* — расширенные кровеносные сосуды

которой кожа лица и пальцев становится блестящей, а также возникает ощущение стянутости. *Телеангиэктазия* (расширение мелких кровеносных сосудов) — еще один общий признак ограниченной склеродермии.

Диффузная склеродермия является более тяжелой формой этого заболевания, она поражает важнейшие внутренние органы. И нередко вызывает серьезные проблемы в желудочно-кишечном тракте или при заглатывании пищи, а это уже — прямая угроза жизни.

Красные или фиолетовые плотные пятна

Плотные или жесткие пятна овальной формы, красного или фиолетового цвета вполне могут быть признаком *морфеи* — редкой аутоиммунной патологии, обычно возникающей на туловище и конечностях. В некоторых случаях эти пятна постепенно приобретают желтый цвет, а в середине остается белая точка. Иногда они выглядят как не до конца заживший шрам или ожог. Морфея (от греческого слова «форма») — это локализованный вариант склеродермии, аутоиммунного заболевания, вызывающего тяжелые негативные изменения внутренних органов. В отличие от нее,

морфея поражает только кожу, не затрагивая другие органы. Но, как и при склеродермии, в случае с морфеей кожа становится плотной, твердой, грубой, менее пластичной, а это сказывается на ловкости и подвижности.

Неровная кожа с ямочками

Возможно, вы обращали внимание на некрасивые участки рыхлой, неровной кожи где-то на бедрах или ягодицах — у себя или у кого-то другого. Это признаки «ужасного» *целлюлита* — патологического изменения жировой ткани. В медицинской литературе его иногда называют «апельсиновой коркой», и встречается целлюлит в основном у женщин (не нужно его путать с *панникулитом* — воспалением соединительной ткани кожи).

Целлюлит — это обычная подкожная жировая ткань; с возрастом ее количество увеличивается. Целлюлит бывает и у очень худеньких женщин, собственно говоря, его признаки можно обнаружить у 98 % представительниц прекрасного пола. Но у женщин с лишним весом он замечен сильнее. Доказано, что дополнительные килограммы, малоподвижный образ жизни и прием оральных контрацептивов провоцируют появление целлюлита.

Хорошая новость состоит в том, что это не слишком привлекательное явление совершенно безопасно для здоровья.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Термин *целлюлит* впервые возник во Франции 150 лет назад. В 1960-х он попал за океан и с тех пор прочно вошел в речь американцев.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ



Ямочки на лице — довольно распространенное явление, но если вы замечаете ямочку где-то на ноге, руке, на теле, возможно, вашей маме во время беременности делали амнеоцентоз и вы получили укол иглой. Это явление стало встречаться намного реже после того, как была изобретена сонограмма, избавившая будущих мам от процедуры амнеоцентоза.

А вот у мужчин целлюлит может быть признаком андрогенной недостаточности, связанной, например, с синдромом Клайнфельтера (см. главу 1 и 7). Мужчины, которые принимают препараты, содержащие гормон эстроген, иногда отмечают у себя целлюлит.

Морщины

Морщины на коже — признак того, что мы уже довольно долго живем на этой земле. Но не всегда они являются отли-



ЦИТАТА

Морщины — это наследственное. Они появляются у родителей от детей.

Американская актриса и певица
Дорис Дэй

чительной чертой почтенного возраста. В некоторой степени количество морщин — это генетическая особенность, но также оно отражает и тот образ жизни, которым мы ведем.

Морщины, например, могут говорить о том, что вы слиш-

ком много времени проводите на солнце, не защищая при этом кожу. Или о том, что вы подвергались воздействию ядовитых химических препаратов. Морщины появляются

у хронических алкоголиков и курильщиков. Действительно, курение оказывает разрушительное воздействие на кожу, особенно у женщин, поскольку уменьшает количество эстрогена, ускоряет старение кожи и наступление климакса.

ЗНАК ВРЕМЕНИ



Морщины должны отмечать только то место, где была улыбка.

Марк Твен, американский писатель и юморист XIX века

Если курильщик еще не страдает каким-нибудь заболеванием легких, глубокие морщины на его или ее коже подскажут, что оно уже развивается внутри, например эмфизема или хроническая обструктивная болезнь легких.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многие болезни и функциональные нарушения сначала оставляют свои метки на коже в виде узелков, папул, пустул, пятен, петехий и тому подобного. В основном эти изменения кажутся лишь косметическими недостатками. Но не стоит относиться к ним слишком легкомысленно. Очевидно, любые изменения на коже или ногтях, вызывающие зуд, онемение, кровоточивость, боль или появление гноя, должны немедленно направить вас к врачу. Пунктом номер один в таких случаях должно быть исключение или диагностика рака. Что бы ни поменялось в размере, форме, текстуре отметины на коже, вы тут же должны рассказать об этом врачу, желательно дерматологу. Далее следует список докторов, которые могут поставить правильный диагноз и выявить причины внешних кожных изменений:

- **Аллерголог/иммунолог:** врач, специализирующийся на диагностике и лечении аллергий и заболеваний иммунной системы.
- **Дерматолог:** доктор, обладающий специальной подготовкой для лечения болезней кожи и ногтей.
- **Эндокринолог:** врач, в чью компетенцию входит диагностика и лечение заболеваний гормональной сферы.
- **Гематолог:** специалист в области заболеваний крови.
- **Онколог:** врач, ставящий диагноз и лечащий раковые заболевания.
- **Пластический хирург:** доктор, восстанавливающий или изменяющий видимые части тела.
- **Ревматолог:** специалист-медик, работающий в сфере лечения воспалительных и дегенеративных заболеваний.

ОБЗОР ЗНАКОВ ТЕЛА

Мультисистемные заболевания и их признаки

Многие из потенциально опасных для жизни заболеваний поражают разные части тела и системы, которые на первый взгляд не связаны между собой. Именно по этой причине немалое количество патологий остается неопознанными либо врачи ставят неверный диагноз, а в лучшем случае — определяют болезнь слишком поздно. Дело в том, что симптомы этих болезней слишком незначительны по сравнению с теми проблемами, которые потом могут возникнуть.

Далее следует список самых распространенных мультисистемных нарушений и их признаков — и тех, что принято считать классическими, и менее изученных. Если вы страдаете от каких-либо патологий, то обнаружите хотя бы некоторые из этих знаков. Сколько бы вы их ни нашли у себя, если вас что-то смущает, обязательно обратитесь к врачу.

БОЛЕЗНЬ АДДИСОНА

Болезнь Аддисона (гипокортицизм, или гипофункция коры надпочечников) — редкое нарушение, при котором надпочечники вырабатывают слишком мало гормона стресса — кортизола, а иногда и других важных гормонов. Это потенциально опасное для жизни заболевание чаще всего поражает взрослых людей в возрасте от 30 до 50 лет.

Среди признаков болезни Аддисона следует отметить следующие признаки:

- ✧ Утомляемость и мышечная слабость
- ✧ Ощущение нехватки соли, желание есть соленую пищу
- ✧ Изменение цвета кожи во рту (*меланоз слизистой оболочки рта*)
- ✧ Потемнение кожи
- ✧ Белые пятна на коже (*витилиго*)
- ✧ Выпадение волос
- ✧ Гиперчувствительность к запахам (*гиперосмия*)
- ✧ Снижение аппетита и уменьшение веса
- ✧ Тошнота и рвота
- ✧ Раздражимость и депрессия
- ✧ Медленные, неуклюжие движения

СИНДРОМ КУШИНГА

Синдром Кушинга (гиперкортицизм, гиперфункция коры надпочечников) — нарушение, при котором надпочечники вырабатывают слишком много гормона стресса кортизола. От этого заболевания страдают и мужчины, и женщины, обычно в возрасте от 20 до 50 лет.

Основные симптомы синдрома Кушинга:

- ✧ «Лунное лицо» (красное, круглое, полное)
- ✧ «Бычий горб» (жировые отложения между плечами)
- ✧ Выпяченный живот
- ✧ Увеличение объема центральной части тела
- ✧ Худые руки и ноги
- ✧ Утомляемость и мышечная слабость
- ✧ Повышенная жажда
- ✧ Учатившееся мочеиспускание
- ✧ Растяжки
- ✧ Склонность к образованию синяков
- ✧ Темные пятна на коже
- ✧ Аменорея (скудные менструации или полное их отсутствие)
- ✧ Бесплодие
- ✧ Импотенция у мужчин
- ✧ Снижение сексуального влечения у обоих полов

ДИАБЕТ

Диабет — это заболевание, при котором организм производит недостаточное количество инсулина либо неправильно его использует. Инсулин — гормон, необходимый для расщепления сахара, крахмала и других продуктов и превращения их в энергию, необходимую для жизни. Среди американцев около 20 миллионов диабетиков, — к сожалению, более 6 миллионов даже не подозревают о своей болезни. Диабет — основная причина потери зрения и развития почечной недостаточности у взрослых американцев. Это заболевание резко увеличивает риск инфаркта и инсульта.

Среди основных признаков диабета нужно назвать:

- ✧ Повышенное ощущение голода
- ✧ Повышенное ощущение жажды

- ✧ Потерю веса
- ✧ Частое мочеиспускание
- ✧ Утомляемость и слабость
- ✧ Ухудшение зрения
- ✧ Выпадение волос
- ✧ Частые инфекционные заболевания
- ✧ Медленно заживающие порезы и синяки
- ✧ Покалывание или онемение (парестезия) ступней, иногда и ладоней
- ✧ Дыхание со сладким или алкогольным запахом
- ✧ Заболевания десен
- ✧ Сухость во рту
- ✧ Светлый язык
- ✧ Изменение вкусовых ощущений
- ✧ Сладкий запах мочи
- ✧ Моча цвета чая
- ✧ Усиленное потоотделение, особенно ночью
- ✧ Красные ладони
- ✧ Белые пятна на коже (витилиго)
- ✧ Темные пятна на коже
- ✧ Утолщение и другие изменения ногтей

ИНФАРКТ

Сердечный приступ (инфаркт миокарда) случается, когда поступление крови в сердечную мышцу было прервано или остановлено из-за блокировки одной или нескольких сердечных артерий. В 2007 году от инфаркта пострадало около 1,2 миллионов американцев, и предположительно 450 000 случаев из них были смертельными.

Признаки приближающегося инфаркта могут возникнуть неожиданно и причинить сильный дискомфорт. А в некоторых случаях сердечный приступ начинается незамет-

но, и порой не возникает никаких подозрений о том, что изменение состояния может быть связано с сердцем.

- ✧ Давление в груди, дискомфорт или боль
- ✧ Дискомфорт или боль в других местах верхней части тела
- ✧ Боль или дискомфорт в одной (обычно в левой) или обеих руках, в спине, в шее, челюсти или желудке
- ✧ Беспричинная тоска
- ✧ Холодный пот
- ✧ Тошнота и рвота
- ✧ Головокружение
- ✧ Обморок

ГИПЕРТИРЕОЗ

Гипертиреоз еще называют гиперактивностью щитовидной железы или *тиреотоксикозом* — патологией, при которой щитовидная железа вырабатывает излишнее количество гормона тироксина, отвечающего за метаболизм. Болезнь Грейвса, которая чаще поражает женщин, чем мужчин, — самая распространенная форма гипертиреоза.

При сверхактивной щитовидной железе возможно появление следующих знаков:

- ✧ Учащенный сердечный ритм
- ✧ Повышенная жажда
- ✧ Чувство голода
- ✧ Стремительная потеря веса
- ✧ Раздражительность
- ✧ Нервозность и эмоциональная нестабильность
- ✧ Бессонница
- ✧ Нистагм (бегающие глаза)
- ✧ Сухость слизистой оболочки глаз

- ✧ Мышечная слабость
- ✧ Зоб (увеличение щитовидной железы)
- ✧ Выпадение волос
- ✧ Частая дефекация
- ✧ Нарушение менструального цикла
- ✧ Увеличение грудных желез у мужчин

ГИПОТИРЕОЗ

Гипотиреоз еще называют «ленивой щитовидной железой» — состоянием, при котором щитовидная железа вырабатывает недостаточное количество гормона тироксина, отвечающего за метаболизм. Женщины чаще мужчин страдают этим заболеванием, и в основном оно возникает у людей после 50.

Вот основные признаки гипотиреоза:

- ✧ Сухие, секущиеся волосы
- ✧ Тонкие, слоющиеся ногти
- ✧ Сухая, бледная кожа
- ✧ Выпадение волос
- ✧ Одутловатое лицо
- ✧ Блефароптоз (опущение верхнего века)
- ✧ Непереносимость холода
- ✧ Запоры
- ✧ Увеличение веса
- ✧ Отеки
- ✧ Сиплый голос, медленная речь
- ✧ Сонливость
- ✧ Утомляемость
- ✧ Депрессия
- ✧ Нарушения менструального цикла

ВОЛЧАНКА

Волчанка — на языке медиков звучит как *системная красная волчанка* (СКВ) — хроническое воспалительное аутоиммунное заболевание, которое поражает кожу, суставы, почки и другие органы. Волчанка может протекать в легкой форме или достаточно тяжелой и иметь летальный исход. Девять из десяти заболевших волчанкой — женщины. Ей подвержены люди в любом возрасте в большом промежутке от 10 до 50 лет. Афроамериканцы страдают волчанкой чаще, чем представители других национальностей.

Основные признаки волчанки:

- ✧ Боль и опухание суставов
- ✧ Красная сыпь в области носа и щек («маска бабочки»)
- ✧ Сыпь появляется или обостряется после пребывания на солнце (фоточувствительность)
- ✧ Петехии (мелкие точки лопнувших кровеносных сосудов)
- ✧ Повышенная температура
- ✧ Утомляемость
- ✧ Общий дискомфорт
- ✧ Проблемы с пищеварением
- ✧ Язвы во рту
- ✧ Одышка
- ✧ Боль в груди
- ✧ Припадки
- ✧ Воспаленные железы
- ✧ Боль в мышцах
- ✧ Тошнота и рвота
- ✧ Холодные руки и ноги (синдром Рейно)
- ✧ Онемение и покалывание (парестезия).

МИАСТЕНИЯ ГРАВИС

Миастения гравис — это аутоиммунное нервно-мышечное заболевание. Оно характеризуется ослаблением мышц скелета, проявляющимся при повышенной активности, но после периода отдыха наступает улучшение. Хотя миастения гравис может возникнуть у представителей любых этнических групп и обоих полов, чаще всего она встречается у женщин до 40 лет и у мужчин после 60.

Некоторые признаки миастения гравис:

- ✧ Блефароптоз (опущение верхнего века)
- ✧ Ослабление мышц рук и ног
- ✧ Трудности во время вставания со стула
- ✧ Трудности во время разговора и жевания
- ✧ Затруднения дыхания
- ✧ Упадок сил
- ✧ Паралич лица
- ✧ Диплопия — двойное зрение
- ✧ Сиплый голос

РАК ЯИЧНИКОВ

Рак яичников — одна из самых серьезных форм рака у женщин, нередко с летальным исходом. Это заболевание стоит на пятом месте среди разновидностей злокачественных опухолей, заканчивающихся смертью. Хотя оно прекрасно поддается лечению, если обнаружено на ранней стадии, во многих случаях рак яичников диагностируется только на поздних этапах, когда метастазы распространились уже на другие органы.

Признаки рака яичников:

- ✧ Усиленный рост волос на лице или теле (*гирсутизм*)
- ✧ Вздутый живот

- ✧ Увеличившийся объем талии
- ✧ Желудочно-кишечные расстройства
- ✧ Отсутствие аппетита и слишком быстрое насыщение
- ✧ Необъяснимое увеличение или уменьшение веса
- ✧ Дискомфорт в области малого таза, тяжесть или боль
- ✧ Болезненные ощущения в пояснице
- ✧ Нарушение менструального цикла
- ✧ Кровотечение из влагалища
- ✧ Частое мочеиспускание
- ✧ Боль во время полового акта

СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ

Синдром поликистозных яичников, или поликистоз яичников (синдром Штейна-Левенталя), представляет собой гормональное нарушение, при котором яичники увеличиваются в размере. Синдром поликистозных яичников встречается у 5–10 % женщин и является самым распространенным гормональным нарушением в репродуктивном возрасте, а также основной причиной бесплодия.

Наиболее характерные признаки поликистоза яичников:

- ✧ Нерегулярные, скудные менструации или полное их отсутствие
- ✧ Бесплодие
- ✧ Излишнее оволосение лица и тела (гирсутизм)
- ✧ Облысение по мужскому типу
- ✧ Огрубление голоса
- ✧ Уменьшение размера груди
- ✧ Угревая сыпь
- ✧ Темные пятна на коже (черный акантоз)
- ✧ Увеличение веса

САРКОИДОЗ

Саркоидоз — воспалительное заболевание, чаще всего поражающее легкие. Но в некоторых случаях поражает другие органы тела — кожу, глаза, уши, нос, лимфатические узлы, сердце и печень.

Основные признаки саркоидоза:

- ✧ Одышка
- ✧ Кашель
- ✧ Боль в груди
- ✧ Утомляемость
- ✧ Высокая температура
- ✧ Уменьшение веса
- ✧ Проблемы со зрением и другие патологии глаз
- ✧ Красная сыпь на лице и теле
- ✧ Красные узлы на ногах (узловатая эритема)
- ✧ Фиолетовые пятна на коже
- ✧ Припухлые, сухие, трескающиеся или шелушащиеся губы
- ✧ Сиплый голос
- ✧ Малоподвижные или болезненные суставы
- ✧ Покалывание или онемение (парестезия)
- ✧ Сходящиеся или пятнистые ногти
- ✧ Шелушащиеся пятна на лице (ознобленная волчанка)

СИНДРОМ СЪЕГРЕНА

Синдром Сьегрена — редкое аутоиммунное заболевание, при котором организм атакует собственные железы, вырабатывающие увлажняющие жидкости. Если синдром Сьегрена не лечить, это нарушение может нанести серьезный вред глазам, пищеварительному тракту, женской половой системе, почкам, легким и другим органам.

Синдромом Сьегрена страдают около 4 миллионов американцев, и девять из десяти среди них — женщины. В основном данное заболевание развивается у людей возрастной категории от 40 до 50 лет.

Основными признаками синдрома Сьегрена являются:

- ✧ Сухость в глазах
- ✧ Сухость во рту
- ✧ Сухость в носу
- ✧ Сухость во влагалище
- ✧ Сухая кожа
- ✧ Трудности во время глотания
- ✧ Сиплый голос
- ✧ Воспаление суставов
- ✧ Утомляемость
- ✧ Высокая температура

ИНСУЛЬТ

Причина *инсульта* — во внезапно наступившем нарушении кровоснабжения мозга (ишемический удар) или при разрыве кровеносных сосудов мозга (геморрагический удар). Женщины страдают от инсульта чаще, чем мужчины, а темнокожие — чаще, чем белые, и в более раннем возрасте. Если признаки инсульта вовремя распознать и срочно предпринять меры — в течение трех часов, — тогда риск возникновения тяжелых осложнений и даже смерти значительно снижается.

Вот как могут выглядеть основные признаки инсульта:

- ✧ Неподвижность и/или слабость, особенно с одной стороны тела
- ✧ Сильная головная боль
- ✧ Головокружение
- ✧ Потеря равновесия или трудности во время ходьбы

- ✧ Паралич, особенно с одной стороны лица или тела
- ✧ «Заплетающийся язык» или замедленная речь
- ✧ Трудности в поиске подходящих слов (афазия)
- ✧ Сложности в понимании других людей
- ✧ Умственное расстройство
- ✧ Слепота, размытая картинка или двойное зрение в обоих или одном глазу

ПРЕХОДЯЩЕЕ ИШЕМИЧЕСКОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Преходящее ишемическое нарушение мозгового кровообращения вызывает временное уменьшение тока крови (ишемия) в мозг. Чаще всего причина в тромбе. Такое состояние называют микроинсультом, поскольку он напоминает инсульт, но длится обычно от нескольких секунд до 24 часов. Хотя все его признаки могут полностью исчезнуть, микроинсульт нередко бывает предвестником инсульта. Признаки микроинсульта те же, что и у инсульта (см. выше).

СПИСОК ЗНАКОВ ТЕЛА

Как вы уже поняли, прочитав «Знаки тела», организм человека может продемонстрировать невероятное количество разных знаков — от самых простых до абсолютно странных. Следить за этими посланиями — значит следить за собственным здоровьем и в случае необходимости вовремя обращаться за помощью. Ниже приведена контрольная таблица, заполнив которую вы намного облегчите работу врача, так что советуем взять ее с собой, когда пойдете на следующий прием к доктору. Вы станете настоящим детективом-диагностом. Не забудьте прикрепить список всех медикаментов, которые вы принимали, в том числе витамины, добавки, травы и обезболивающие средства, которые вы принимали. И обязательно укажите дозу.

ВОЛОСЫ

Описание знака тела	Когда впервые проявился

ГЛАЗА

Описание знака тела	Когда впервые проявился

УШИ

Описание знака тела	Когда впервые проявился

НОС	
Описание знака тела	Когда впервые проявился

ГУБЫ И РОТ	
Описание знака тела	Когда впервые проявился

ПОДБОРОДОК, ГОРЛО И ШЕЯ	
Описание знака тела	Когда впервые проявился

ИНТИМНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА И ВЫДЕЛЕНИЯ

Описание знака тела	Когда впервые проявился

КОЖА И НОГТИ

Описание знака тела	Когда впервые проявился

ЛЕКАРСТВА И ДОЗЫ

Описание знака тела	Когда впервые проявился

ОБ АВТОРАХ

Джоан Либманн-Смит, доктор наук, автор, пишущий на медицинские темы, медик-социолог, специализируется на пропаганде здорового образа жизни и профилактике женских и детских болезней. Имеет награду от Американской ассоциации писателей-медиков.

Доктор Либманн-Смит получила диплом бакалавра в университете Нью-Йорка, а научную степень — в аспирантуре университета Нью-Йорка. В настоящее время Джоан — консультант в Центре профилактики раковых заболеваний Стрэнга, участница программы «Здоровые дети — здоровое будущее».

Ее статьи публиковались во многих американских журналах — «*American Health*», «*Ms.*», «*Newsweek*», «*Redbook*», «*Self*» и «*Vogue*», а также на многих медицинских сайтах. Джоан Либманн-Смит и ее соавтор Жаклин Эган написали

еще две книги: *The Unofficial Guide to Overcoming Infertility* (1999) и *The Unofficial Guide to Getting Pregnant* (2005).

Перу Джоан принадлежит книга *In Pursuit of Pregnancy* (1989), а также часть работы о женщинах и женском алкоголизме для Центра лечения наркомании и алкоголизма Колумбийского университета (*Women Under the Influence*, Johns Hopkins University Press, 2006).

Она неоднократно участвовала в американских телешоу — «*The Oprah Winfrey Show*» и «*The Today Show*».

Доктор Либманн-Смит — член совета директоров Национального совета здоровья женщины. Она участвует в работе Национальной ассоциации писателей-медиков и Американской социологической ассоциации. Живет в Нью-Йорке с мужем Ричардом, чья книга *The James Boys*, будет издана в *Random House* в 2008 году. У них есть дочь Ребекка 25 лет и спасенный кот Фейзелнат.

Жаклин Нарди Эган — журналист-медик, участвующая в образовательных программах для врачей, медработников, пациентов и потребителей. В настоящее время она — заместитель редактора *QD Healthcare Group* и Союза дальнейшего образования в Гринвиче, штат Коннектикут, бывший медицинский редактор журнала «*Family Health*».

У нее есть дочь Элизабет и две приبلудившиеся собаки Коко и Эбби. Часть ее жизни проходит в Дариене, штат Коннектикут, и Сэг-Харбор, Нью-Йорк.

Научно-популярное издание

Джоан Либманн-Смит и Жаклин Нарди Эган

ЗНАКИ ТЕЛА

**Как по знакам тела узнать о своем здоровье
и предупредить заболевания**

Скан, обработка: Prizrachyy_Putnik

Перевод: Н. Болховецкая

Редактор: И. Старых

Корректор: Т. Зенова

Оригинал-макет: Г. Булавко

Обложка: В. Миколайчук

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 26.09.2008 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 18,48.

(Обложка) Тираж 5000 экз. Зак. № 11235.

(Переплет) Доп. тираж 3000 экз. Зак. №11234.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

Книга — почтой

в России: тел.: (495) 476-32-58

e-mail: kniga@sophia.ru

в Украине: тел.: (044) 513-51-92; 01030, Киев, а/я 41

e-mail: postbook@sophia.kiev.ua

<http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>

Отпечатано по технологии СтР

в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.