

Билли Голдберг  
доктор медицины

Марк Лейнер  
сценарист

# ЗАЧЕМ МУЖЧИНАМ СОСКИ?

ВОПРОСЫ,  
КОТОРЫЕ ТЫ ОСМЕЛИШЬСЯ  
ЗАДАТЬ ДОКТОРУ  
ТОЛЬКО ПОСЛЕ  
ТРЕТЬЕГО  
БОКАЛА

ПОЧЕМУ У ОДНИХ ЛЮДЕЙ  
«ВЫПУКЛЫЙ» ПУПОК,  
А У ДРУГИХ «ВПАЛЫЙ»?

ЧТО СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ  
ВО ВРЕМЯ ОПЕРАЦИИ  
УРОНИТЬ В ЧЕЛОВЕКА  
МЯТНОЕ ДРАЖЕ?

ПОЧЕМУ ОТ ЗВУКА  
КАПАЮЩЕЙ ВОДЫ  
ХОЧЕТСЯ ПИСАТЬ?

?

НУЖНО ЛИ  
ПРИКЛАДЫВАТЬ  
К СИНЯКУ ПОД ГЛАЗОМ  
СЫРОЕ МЯСО?



18+

## Annotation

Замечали ли вы, что все гости, узнав, что среди приглашенных на праздник или вечеринку есть сотрудник медицинского учреждения, тут же вспоминают тысячи вопросов, которые постеснялись задать своему лечащему врачу? И вот через некоторое время бедняга уже осматривает чью-то родинку, пытается объяснить этиологию головных болей у хозяйки и найти ответы на эпизодические: «Правда ли, что градус нужно только повышать?», «Толстеют ли от спермы?», «Почему какашки плавают?». И это только начало... Вскоре оказывается, что нескольких лет медицинского образования и практики вовсе недостаточно, чтобы утолить жажду знаний окружающих.

Писатель и сценарист Марк Лейнер и доктор Билли Голдберг решили исправить эту ситуацию и помочь сотням докторов, которые вместо пиццы поглощают на вечеринке чужие порождения затуманенного алкоголем сознания. Опираясь на научные и медицинские факты, они отвечают на самые интригующие вопросы, которые люди стесняются задать во время приема у врача.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

- 
- [Марк Лейнер, Билли Голдберг](#)
    - 
    - 
    - [Посвящение](#)
    - [Благодарности](#)
    - [Предисловие](#)
    - [Вступление](#)
    - [Дисклеймер](#)
    - [Глава 1](#)
    -

- [Правда ли жевательная резинка переваривается семь лет?](#)
- [Почему после спаржи так воняет моча?](#)
- [Правда ли от сахара дети становятся гиперактивными?](#)
- [Почему от мороженого болит голова?](#)
- [Появляются ли от шоколада прыщи?](#)
- [Почему текут слезы, когда режешь лук?](#)
- [Помогают ли огурцы избавиться от мешков под глазами?](#)
- [Почему после сдачи крови донорам раздают сок с печеньем?](#)
- [Почему женщин во время месячных так тянет к шоколаду?](#)
- [Почему после соленой пищи опухает тело?](#)
- [Что такое пищевая кома?](#)
- [Почему после китайской кухни уже через час снова хочется есть?](#)
- [Что такое глутамат натрия, и болит ли от него голова?](#)
- [Улучшает ли морковь зрение?](#)
- [Правда ли кофе замедляет рост?](#)
- [Почему болит голова, если утром не выпить кофе?](#)
- [Почему от острой еды течет из носа?](#)
- [Вызывает ли острая пища язву?](#)
- [Болит ли голова от искусственных подсластителей?](#)
- [Повышает ли лакрица давление?](#)
- [Глава 2](#)
  - [Вредно ли хрустеть костяшками пальцев?](#)
  - [Почему у одних людей «выпуклый» пупок, а у других «впалый»?](#)
  - [Почему по утрам так плохо пахнет изо рта?](#)
  - [Почему зевота так заразительна?](#)
  - [Зачем мужчинам соски?](#)
  - [Может ли контактная линза потеряться в глазу?](#)
  - [Может ли тампон затеряться в организме, если оторвется ниточка?](#)
  - [Правда ли, что язык – самая сильная относительно своего размера мышца у человека?](#)

- Почему на холоде стучат зубы?
- Зачем нам аппендикс, если мы можем обойтись и без него?
- Заразны ли язвы в полости рта?
- Почему появляется «гусиная кожа»?
- Что происходит на самом деле, когда затекает нога?
- Почему от усталости под глазами появляются мешки?
- Почему мы смеемся от щекотки?
- Почему пот воняет и оставляет пятна?
- Что представляют собой сопли?
- Откуда берутся козявки в глазах?
- Что это за полукруглые штуки на ногтях?
- Глава 3
  - 
  - Питательна ли сперма? Можно ли от нее потолстеть?
  - Можно ли забеременеть во время месячных?
  - Правда ли устрицы стимулируют либидо?
  - Большие руки – большой \_\_\_?
  - Почему мужчины просыпаются утром с эрекцией?
  - Могут ли люди в инвалидных креслах заниматься сексом?
  - Правда ли можно сломать пенис?
  - Приводит ли мастурбация к слепоте, заиканию или волосатым ладоням?
  - Можно ли лишиться девственности, \_\_\_ впервые воспользовавшись тампоном?
  - Почему пенис съезживается?
  - Снижается ли удовольствие от секса из-за обрезания?
  - Влияет ли тип трусов, которые носит мужчина, на его репродуктивную способность?
  - Существует ли на самом деле точка G?
  - Действительно ли помогают упражнения Кегеля?
  - Могут ли горячие ванны привести к бесплодию?
  - Нужен ли мужчинам более частый секс, чем женщинам?
  - Может ли у мужчины закончиться сперма?
  - Влияет ли что-то на запах женщины?
  - Могут ли женщины эякулировать?

- Что представляет собой засос?
- Глава 4
  - Можно ли применять тетрациклин, предназначенный для аквариумных рыбок?
  - Правда ли клюквенный сок помогает от инфекции мочевых путей?
  - Поможет ли йогурт избавиться от грибковой инфекции, если положить его «внутрь»?
  - Можно ли пламенем свечи удалить серу из ушей?
  - Стоит ли смазывать ожоги сливочным маслом?
  - Помогает ли мелатонин справиться с разницей во времени?
  - Нужно ли прикладывать к синяку под глазом сырое мясо?
  - Поможет ли зубная паста избавиться от прыщей?
  - Опасно ли выдавливать прыщи?
  - Если за ужином кто-то подавился, можно ли провести трахеостомию с помощью ножа для устриц?
  - Правда ли, что если помочиться на ожог от медузы, то жечь перестанет?
  - Почему нельзя засовывать в уши ватные палочки?
  - Опасно ли самому проводить себе орошение кишечника?
  - Помогает ли грудное молоко от бородавок?
  - Нужно ли при змеином укусе пытаться высосать яд?
  - Почему мы икаем, и как избавиться от икоты?
  - Поможет ли ванна из томатного сока избавиться от запаха скунса?
  - Помогает ли свежая петрушка избавиться от неприятного запаха изо рта?
  - Правда ли теплое молоко помогает уснуть?
- Глава 5
  - Правда ли, что градус нельзя понижать?
  - Можно ли провалить анализ на героин из-за кондитерского мака?

- Можно ли провести анализ на наркотики по образцу волос?
- Поможет ли стопка водки вылечиться от простуды?
- Можно ли отрезвить человека при передозировке холодным душем или горячим кофе?
- Почему нас тошнит, когда мы перепьем?
- Убивает ли алкоголь клетки мозга?
- Почему после долгой ночи в баре появляются «вертолеты»?
- Почему пьяные так сильно храпят?
- Полезно ли красное вино для здоровья?
- Следует ли пить бренди при обморожении?
- Можно ли испытать наркотическое опьянение, лизнув жабу?
- Почему люди кажутся более привлекательными, когда выпьешь?
- Глава 6
  - Можно ли пить собственную мочу?
  - Почему кишечные газы воспаляются?
  - Почему после ванны сморщивается кожа?
  - Что хуже с санитарной точки зрения: когда на тебя плюнули или пописали?
  - Почему от фасоли образуется столько газов?
  - Можно ли умереть, если съесть собственные экскременты?
  - Можно ли заработать геморрой, если подолгу засиживаться в туалете?
  - Почему кал воняет, а еда нет?
  - Почему какашки плавают?
  - Почему какашки коричневые?
  - Куда деваются газы, когда нет возможности пукнуть?
  - Если вас выбросит на необитаемый остров, следует ли пить морскую воду или собственную мочу?
  - Можно ли чем-то заразиться от сиденья унитаза?
  - Почему после кофе сразу хочется в туалет?
  - Почему сигареты обладают слабительным эффектом?

- Почему от звука капающей воды хочется писать?
- Правда ли, что если положить руку спящего человека в теплую воду, то он описается?
- Опасно ли терпеть, когда хочется писать?
- Почему урчит в животе, когда хочется по-большому?
- Глава 7
  - Достоверен ли сериал «Скорая помощь»?
  - Бывает ли на самом деле амнезия, как в кино?
  - Что будет, если воткнуть человеку в сердце иглу, как в «Криминальном чтиве»?
  - Почему в фильмах все впадают в шок?
  - Правда ли можно очнуться после многолетней комы?
  - Правда ли пулю нужно вытаскивать сразу же, как это делают в старых вестернах?
  - Существует ли сыворотка правды?
  - Чем пропитаны тряпки, с помощью которых злодеи усыпляют своих жертв?
  - Можно ли умереть, захлебнувшись в собственной рвоте?
  - Правда ли бывают люди с множественными личностями?
  - Можно ли испугаться до смерти?
  - Можно ли напиться до смерти, подобно Николасу Кейджу в фильме «Покидая Лас-Вегас»?
  - Действительно ли существует истерическая слепота?
  - Что случится на самом деле, если уронить в человека во время операции мятное драже?
  - Опасно ли есть человеческое мясо?
  - Сколько огнестрельных ранений можно пережить?
  - Существуют ли оборотни?
  - Можно ли лопнуть от переедания?
  - Бывают ли люди с перепонками на руках и ногах, как у героя сериала «Человек из Атлантиды»?
  - Почему от удара по голове мы видим перед глазами звездочки?
  - Что было не так с мальчиком из фильма «Под колпаком»?

○ Глава 8

- 
- Правда ли после еды нужно ждать полчаса, прежде чем идти плавать?
- Можно ли ослепнуть, наблюдая за затмением?
- Простуду кормить, а жар – голодом морить?
- Можно ли простудиться от сырости и холода?
- Можно ли умереть, запив конфеты Pop Rocks колой?
- Может ли бальзам для губ вызывать зависимость?
- Правда ли левши умнее правшей?
- Может ли «заклинить» шею, если спать у открытого окна или под вентилятором?
- Вызывают ли микроволновки рак?
- Может ли от разговоров по мобильному телефону образоваться опухоль мозга?
- Сработает ли рамка металлоискателя в аэропорту на металлическую пластину в голове?
- Опасно ли сдерживать чихание?
- Можно ли проглотить собственный язык?

○ Глава 9

- 
- Правда ли мы теряем с возрастом вкусовые рецепторы?
- Почему седеют волосы?
- Почему с годами у нас уменьшается рост?
- Почему у старушек растут бороды?
- Правда ли уши растут всю жизнь?
- Почему с возрастом уменьшается потребность во сне?
- Откуда эти волосы из ушей?
- Почему появляются возрастные пятна?
- Определяется ли продолжительность жизни строго генетикой?
- Можно ли продлить жизнь, принимая витамин С?
- Существует ли мужская менопауза?
- Почему старики так плохо водят машину?
- Существует ли лекарство от морщин?
- Может ли алюминий вызывать болезнь Альцгеймера?

○ Об авторах

- - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
    - [6](#)
    - [7](#)
    - [8](#)
    - [9](#)
    - [10](#)
    - [11](#)
    - [12](#)
    - [13](#)
    - [14](#)
    - [15](#)
    - [16](#)
    - [17](#)
    - [18](#)
    - [19](#)
    - [20](#)
    - [21](#)
    - [22](#)
    - [23](#)
    - [24](#)
    - [25](#)
    - [26](#)
    - [27](#)
    - [28](#)
    - [29](#)
    - [30](#)
    - [31](#)
-

# Марк Лейнер, Билли Голдберг Зачем мужчинам соски? Вопросы, которые ты осмелишься задать доктору только после третьего бокала

Mark Leyner, Billy Goldberg  
Why Do Men Have Nipples?  
Hundreds of Questions You'd Only Ask a Doctor After Your Third  
Martini

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: miuraa, Alfazet Chronicles, logaryphmic, giedre vaitekune, Artem Maglyak, MoreVector, Pinchuk Oleksandra, Bodor Tivadar, Alfazet Chronicles, Katja Gerasimova, aksol / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

\* \* \*

*«Расширять медицинский кругозор полезно и врачам, и пациентам. Каждый новый факт об устройстве организма заставляет нас чуть бережнее относиться к здоровью и чуть более философски смотреть на жизнь в целом.*

*Книга Лейнера и Голдберга написана с той же любовью к медицинским вопросам, которая заставляет меня саму неустанно искать объяснения самым странным явлениям внутри и снаружи наших тел. Уверена, вы узнаете много нового – а заодно получите удовольствие от*

*непринужденного стиля повествования и чувства юмора авторов».*

***Ольга Кашубина,***

*медицинский редактор журнала «Т—Ж», автор книги «Как болел бы врач: маленькие хитрости большого здравоохранения»*

*«Вот это книга! Почемучка для взрослых! Тандем друзей, писателя и врача неотложной медицины, ответил на невероятное количество вопросов о нашем организме с юмором, но научно и по делу. Какие-то вопросы действительно очень серьезные, а другие – чистое любопытство, наивные и забавные. Книга для любознательных и нескучных взрослых, а также для родителей, чтобы могли ответить на каверзные вопросы ребенка: например, о том, почему у него такой пупок, а у братика другой».*

***Анна Лосева,***

*врач анестезиолог-реаниматолог отделения анестезиологии-реанимации НМИЦ ССХ им. А.Н. Бакулева*

## Посвящение

Эта книга посвящается всем тем особым врачам, которые нас вдохновляли:

Доктору Маркусу Уэлби, доктору Дре, доктору Сьюзу, доктору Клиффу Хакстейблу, доктору Джей, доктору Шоллу, доктору Филу, доктору Пепперу, доктору Стренглову, доктору Бейкеру, доктору Кто, доктору Дулиттлу, доктору Джонни Фиверу, Доку Гудену, доктору Моро, доктор Джекиллу, доктору Джону Руни, доктору Килдэр, доктору Хибберту, доктору Ноу, доктору Живаго, доктору Рут, доктору Зло, доктору Джойсу Бразерсуу, доктору Бену Кейси, Доку Холлидей, доктору Дуги Хоузеру и боксерскому доктору Ферди Пачеко<sup>[1]</sup>.

## Благодарности

### **Билли:**

Я искренне благодарен моей семье, поддерживавшей меня все годы, что я болтал об этой идее, друзьям, задававшим мне уморительные медицинские вопросы, а также прекрасной и чудесной жене Джессике за лояльность к моим причудам и за то, что дала мне сил наконец эту идею реализовать.

### **Марк:**

Хочу поблагодарить своего замечательного друга и прекрасного специалиста Билли Голдберга, выполнившего практически всю работу по этой книге и все равно охотно разрешившего поставить мое имя на обложке рядом со своим.

Вместе мы хотели бы поблагодарить Аманду Урбан и Джуд Лаги из литературного агентства ICM, нашего редактора Кэрри Торнтон и всех сотрудников издательства One Jefe Productions.

## Предисловие

**Билли Голдберг:**

Как мы с Марком Лейнером познакомились и взялись за этот грандиозный проект?

Это долгая темная история самоотверженных поисков. Путь, проделанный двумя друзьями в попытке справиться с практически невыполнимой задачей. Мы весьма необычная парочка: я врач отделения неотложной помощи в Нью-Йорке, а Марк – успешный автор романов и сценарист. Не самый идеальный авторский дуэт, однако наши пути пересеклись, а дальше все сложилось так, как сложилось...

Все началось одной холодной и ветреной ночью в отделении неотложной помощи Нью-йоркской больницы. Я многие годы думал о том, чтобы написать эту книгу. Собрал вопросы и придумал на них ответы, однако так и не смог собраться с духом, чтобы их записать. Незадолго до этого меня наняли медицинским консультантом для телесериала «Страна чудес» на канале ABC. Этот сериал, которому не суждено было долго продлиться, весьма реалистично описывал будни психиатрического отделения неотложной помощи и тюремной психиатрической палаты. В сериал добавили персонаж врача неотложной помощи, и меня наняли, чтобы я помог добавить в происходящее на экране реализма. Моей задачей было познакомить сценаристов с нашим хаотичным миром. Большинство сценаристов кино и телевидения ничего не знали о настоящей больничной медицине и были ошарашены контролируемым беспорядком и неприглядными повседневными реалиями отделения неотложной хирургии, а также моим миром медицинских знаний и человеческих страданий.

Один из продюсеров сообщил, что на смену ко мне придет Марк Лейнер. Я считаю себя начитанным, однако никогда не слышал об этом дионисийском постмодернистском супергерое (так себя описывал сам Марк). Поиск в интернете показал, что он опубликовал много романов, один из которых назывался «Мой кузен, мой гастроэнтеролог». Также я узнал, что он написал сценарий пилотной серии для MTV под

названием «Доктор Игги Виль». Я был в замешательстве и понятия не имел, чего мне ожидать, однако был заинтригован.

**Впервые мы с Лейнером встретились ночью в больнице. Он не был врачом, но поразил меня широкими познаниями в медицине.**

Той ночью я находился у кровати одного из пациентов, помогая ординатору установить назогастральный зонд, когда медсестра сообщила, что ко мне кто-то пришел. Я снял перчатки, отдернул штору и увидел перед собой Марка Лейнера. Ничто в моей медицинской карьере не могло подготовить меня к встрече с этим персонажем. У него был мускулистый торс болгарского тяжелоатлета и сентиментальный характер эмоциональной девочки-подростка. Он бубнил что-то себе под нос, горстями уплетая «Скитлс» из бумажного пакета. Вскоре мне стало ясно, что Лейнер не был похож ни на одного телесценариста, которых мне доводилось встречать прежде. Он был медиком-самоучкой, обладавшим невероятно причудливым и воистину энциклопедическим набором сокровенных медицинских знаний. За пять минут Лейнер успел в точности изложить мне фармакокинетику дурмана, рассказать про лекарство народа острова Фиджи от несварения при каннибализме, профессиональные болезни спортсменов и необъяснимую распространенность полиорхизма в городе Уилкс-Барре в Пенсильвании.

Я понял, что ночка предстоит интересная.

Пока я обходил пациентов в сопровождении Марка, к нам поступил новый, психически неуравновешенный. Он был в крайне возбужденном состоянии, и десяток крепких сотрудников отделения неотложной помощи и полицейских с трудом удерживали его на каталке. Мы с Марком поспешили к нему: выпучив глаза, он выдавал бессвязные тирады. Он кричал на испанском вперемешку с английским: «Я супермен, мать вашу. Приведите мне Джимми Олсена. Я быстрее пули, сильнее тепловоза». Я подошел к кровати, чтобы поставить супермену капельницу и немного его успокоить. Он снова завопил: «Я супермен, ваши лекарства на меня не действуют». Марк, с невозмутимым видом наблюдавший за происходящим, сунул ему в рот несколько драже «Скитлс» со словами: «Дайте ему

криптонит». Я понимаю, что когда раз за разом рассказываешь одну и ту же историю, постепенно начинаешь ее приукрашивать, однако отчетливо помню, что только после этих слов пациент успокоился, и нам удалось поставить ему капельницу.

Вся оставшаяся ночь была такой же странной и трогательной, и я ушел со смены с чувством, что этот причудливый маленький человек окажет на мою жизнь большое влияние.

### **Марк Лейнер:**

Хотя у меня в роду и были одни адвокаты – а в нашем обществе юристы и врачи сродни враждующим сектам на Балканах, – меня всегда тянуло к медицине. Если большинство мальчиков выписывали Sports Illustrated и Boy's Life, то я с нетерпением ждал, когда почтальон принесет «Анналы желудочно-кишечной хирургии» и «Журнал Американского общества исследования патологий». Большинство детей молили своих родителей свозить их в «Дисней Уорлд». Я же каждый год упрашивал своих о походе в Музей медицинской истории Мюттера в Филадельфии, где хранится самое грандиозное в этой стране собрание медицинских диковинок, включая сросшиеся эмбрионы пятерняшек в формальдегиде и законсервированные останки самой большой в мире толстой кишки. Я всерьез раздумывал стать врачом, пока не попал в Университет Брандейса, где собственными глазами увидел будущих американских врачей. Сборище безнравственных нытиков, лизоблюдов и неврастеников. Мое увлечение медициной, однако, на этом не закончилось – оно продолжило жить где-то внутри меня, в результате чего свою первую художественную книгу я назвал «Мой кузен, мой гастроэнтеролог».

Полагаю, именно мое помешательство на красочном описании различных медицинских подробностей во всех последующих книгах, а также написанный мной сценарий для сериала на MTV под названием «Доктор Игги Виль» – про хлещущего эль, отбитого на голову хирурга панк-рокера – и подвигли Питера Бергера пригласить меня в качестве сценариста для созданного им сериала про больницу под названием «Страна чудес». Только я приступил к работе над сценарием первой серии, как однажды ночью мне позвонил Питер и принялся с энтузиазмом рассказывать про одного парня из отделения неотложной помощи. Я отнесся ко всей этой затее скептически, ожидая

увидеть подростковую версию студентов из Брандейса, однако все равно согласился на встречу. Ночь в итоге выдалась просто чудесная. Билли оказался вовсе не скучным и назойливым врачом, которого я ожидал увидеть. Та ночь стала для меня откровением. Увиденное мною было просто невероятным: повар из китайского ресторанчика с пробитой мясницким ножом головой, русский парень с пакетиком со льдом, в котором лежало его откушенное ротвейлером ухо, ну и, конечно, супермен. Но я получил удовольствие не только от наблюдения за происходящим. Мы с Билли сразу же поладили, и мне было очень любопытно, как он помогает людям в этой хаотичной и дикой обстановке.

**У меня давно зрела идея написать книгу о нелепых вопросах, которые могут задать врачам, и Лейнер согласился поработать вместе со мной над ней.**

**Билли:** Несколько дней спустя я пришел в продюсерский офис «Страны чудес», и, как оказалось, доверие ко мне вышло на новый уровень. Лейнер всем рассказал о проведенной в больнице ночи – уверен, не обошлось без писательских прикрас. Меня представили другим сценаристам, с которыми я еще не встречался, и какое-то время я провел в их изобилующих элементами декора кабинетах, где царил полный порядок, отвечая на различные повседневные медицинские вопросы, связанные с их сценариями. Моей следующей остановкой был кабинет Лейнера, который напоминал гробницу. В комнате практически отсутствовала мебель и какой-либо декор – прямо как в монашеской келье. Лейнер лежал на животе, усердно печатая на клавиатуре своего ноутбука. «Расскажи мне все, что знаешь про синдром Клювера – Бюси!» Мы обсудили клиническую картину этого редкого неврологического расстройства, при котором пациенты помещают себе в рот различные предметы и демонстрируют неподобающее сексуальное поведение, – Лейнеру эта болезнь, очевидно, пришлось по вкусу.

Хотя сериал «Страна чудес» и был одобрен критиками, после третьей серии его сняли с эфира. Мы с Лейнером продолжили наши дружеские отношения. Мы говорили о работе, и мне особенно нравилось читать его сценарии, вставляя свои скромные комментарии.

Решив, что нам непременно нужно сотрудничать, мы набросали несколько идей для телесериалов. Работая с Лейнером, я снова вернулся к своей давней идее написать книгу о медицинских вопросах, которые врачам могут задать на вечеринке. Лейнер с энтузиазмом отозвался на предложение поработать над этой книгой.

**Марк:** Я немного обмозговал его предложение и, помню, подумал: «Черт, да я могу заработать хренову кучу денег, почти ничего не делая!»

**Билли:** Мне казалось, что я предоставил Марку возможность побыть врачом, которым он всегда хотел стать. Думаю, он был готов разделить со мной бремя этого проекта, и то, что вы сейчас читаете, является результатом нашей – ладно, на самом деле моей – усердной работы.

Наслаждайтесь.

## Вступление

На вечеринке кто-то да непременно спросит, чем зарабатываешь на жизнь. Стоит сказать, что ты врач, как начинает сыпаться шквал вопросов.

Вскоре ты уже осматриваешь чью-то родинку, кого-то еще консультируешь по поводу болезненного метеоризма его шурина, ломаешь голову, чтобы объяснить этиологию периодических приступов головокружения у хозяйки, и все это только начало. Можно было бы подумать, что после двенадцати лет изнурительной подготовки и бессонных ночей, врачи должны знать ответы на все. Но это не так! Совсем не так. К сожалению, медики не способны рассказать широкой общественности о том, что она действительно хочет знать про медицину.

Эта книга – попытка исправить эту плачевную ситуацию. На ее страницах мы начнем отвечать на некоторые медицинские вопросы, которые задают обычные люди. Такие злободневные вопросы, как: «Почему после спаржи у меня так пахнет моча?», «Правда ли, что градус нужно только повышать?», «Толстеют ли от спермы?», «Почему от мороженого болит голова?»

Это не книга практических советов и не учебник по медицине. Это лишь беглый обзор странных вопросов, интересующих людей, которые они стесняются задать во время приема. Лишь после третьего martini они и набираются смелости это сделать.

Тогда-то и начинается самый разгар вечеринки.

## Дисклеймер

Все, что вы читаете, насколько нам известно, по большей части является правдой. Тем не менее эта книга не должна стать заменой приема у врача. Помните, врачи – обученные профессионалы. Кроме того, не пытайтесь отвечать на эти вопросы самостоятельно, если вы не мать. Мамы всегда знают лучше.

# Глава 1

## Ты то, что ты ешь



Десять вечера. Мы с моим соавтором и подельником Марком Лейнером, как обычно, припозднились, в то время как вечеринка уже в полном разгаре. Мы принесли бутылку текилы «Дон Хулио», которую Лейнер усердно пробовал в такси, настаивая на необходимости проверить ее на промышленные токсины и прибыли на Парк-Авеню в изящно обставленный дом Элоиз Кэмерон – филантропа, мецената и ботоксного торчка. Подают закуски, и слегка опьяневший Лейнер с румяным лицом, набив рот шведскими фрикадельками, целует хозяйку, добавляя:

– Элоиз, детка, полегче с коллагеном. Я словно с мишленовским человечком целуюсь.

Она пытается скорчить презрительную ухмылку, однако из-за ботокса ее лицо остается бесстрастным.

Схватив Лейнера под руку, я веду его в гостиную. Не успеваем мы войти, как я чувствую чьи-то объятия сзади. Я поворачиваюсь: это Джереми Бернс, который на играх «Нью-Йорк Кингс» сидит в двух рядах позади меня. Торговцы едой в Мэдисон-сквер-гарден хорошо знают Джереми за его ненасытную страсть к хот-догам, сахарной вате и пиву. Теперь же его с трудом можно узнать: сидя на диете Аткинса<sup>[2]</sup>, он превратился в ходячий скелет.

– Кто тебя эксгумировал? – выдает Лейнер. Я сгораю от стыда, однако в душе писаюсь от смеха.

Джереми пытается обойти Лейнера и задевает его рукой, оставляя после себя слой жира, который так и сочтется теперь из его пор. Лейнер шепчет мне:

– Да этот чувак прямо как смазанный ректальный термометр.

Я отталкиваю Лейнера в сторону, и он решает воспользоваться этой возможностью, чтобы прокрасться в бар за очередным глотком «Дон Хулио». Я остаюсь наедине с Джереми и его бесконечными рассказами о жизни на диете из мяса и жира, а также миллионами медицинских вопросов о еде. Хотя, казалось бы, так регулярно ее поглощая, мы должны знать о ней все.

**Если мы то, что мы едим, то почему мы так мало знаем о еде и питании?**

## **Правда ли жевательная резинка переваривается семь лет?**

Повсюду эти семь лет. Разобьешь зеркало – семь лет несчастий. Один собачий год равен семи человеческим. Семь лет, чтобы переварить жвачку? А что, если собака разобьет зеркало, а потом проглотит пачку жевательной резинки? Задача не из легких.

Жевательная резинка не переваривается в кишечнике, однако годами в желудке она уж точно не лежит. На самом деле, жвачка может даже помочь побыстрее прочистить кишечник: использующийся в некоторых жевательных резинках в качестве сахарозаменителя сорбитол обладает слабительным действием. Что это значит? Если присмотритесь, то увидите ее плавающей рядом с этими аппетитными желтыми кукурузными зернышками.

## Почему после спаржи так воняет моча?

Спаржа содержит сернистое соединение под названием меркаптан. Оно также встречается в луке, чесноке, тухлых яйцах и секрциях скунса. Характерный запах образуется, когда это вещество расщепляется в пищеварительном тракте. Не у всех людей имеется ген, который отвечает за фермент, расщепляющий меркаптан, так что некоторые могут хоть объесться спаржей, при этом не испортив воздух.

В ходе одного исследования, опубликованного в «Британском журнале клинической фармакологии», было обнаружено, что среди принявших в нем участие британцев этот запах образуется у сорока шести процентов людей, в то время как среди французов показатель оказался стопроцентным. Вставить шутку про французов:

---

**15:32**

**Голдберг:** Мистер Лейнер, сэр?

**Лейнер:** Сэр, прибыл на службу, сэр!

**Голдберг:** Готов немного поработать, сынок?

**Лейнер:** Сэр, разрешите выстрелить в небо, сэр?

**Голдберг:** Только не попади по клавиатуре.

**Лейнер:** Чем сегодня займемся?

**15:35**

**Лейнер:** Есть у меня одна идея...

**Голдберг:** Мне нужно сделать несколько вещей. Закончить предисловие – это нам нужно сделать вместе. А потом у нас еще два вступления.

**Голдберг:** Ну или мы можем добавить пару шуток в какие-нибудь вопросы.

**Голдберг:** Идея, говоришь?

**Лейнер:** *Давай сделаем все это (т.е. предисловие и два последних вступления). Напишем, как надо, во вторник у тебя... Думаю, так будет лучше.*

**Голдберг:** Тогда поговорим о книге.

**Голдберг:** Давай начнем с главы про еду.

**Голдберг:** Нам нужно что-то добавить в этот макет.

**Лейнер:** Например?

**Голдберг:** Какой-нибудь текст сбоку.

**Лейнер:** Я принесу Propel<sup>[3]</sup>.

**Голдберг:** *Ладно. Значит, нам нужно добавить какие-нибудь экспертные комментарии врачей. Кстати, как ты думаешь, если мы и дальше будем упоминать Propel, этот вкуснейший, богатый витаминами напиток от создателей Gatorade, то нам дадут немного бесплатно?*

**Голдберг:** Всего двадцать калорий в целой бутылке. Сладкая карамельная вода!!! Где ты?

**Лейнер:** *Ладно, папаша. Я у себя, ем свой сэндвич, запиваю Propel... Да, обязательно!!! Нам следует безо всякого стыда и застенчивости заявить, что Propel лечит импотенцию, болезнь Крона...*

**Голдберг:** ...а еще избавляет от неприятного запаха мочи после спаржи...

**Лейнер:** ...плохого запаха изо рта, а также ректального чего бы там ни было.

**Голдберг:** Может, добавить какие-нибудь шутки про французов?

**Лейнер:** Точно, давай скажем, что Propel устраняет запах мочи ДАЖЕ после спаржи... Тогда нам его ящиками давать будут!

**Голдберг:** И тебе нужно быть полегче с грубостями, а то моя жена не сможет никому подарить эту книгу, не обидев тем самым.

**Голдберг:** Кучка пуритан!

## **Правда ли от сахара дети становятся гиперактивными?**

Родители вечно ищут оправдание плохому поведению своих детей, и сахару в этом плане досталось изрядно. Это может удивить, однако компания Coca-Cola не хочет брать на себя ответственность и отчетливо дает понять, что в ходе исследований не удалось установить убедительной связи между потреблением сахара и гиперактивностью. Что ж, они правы. Сахар питает организм, будучи источником энергии, однако не делает детей гиперактивными.

Скорее всего, дети просто любят есть сладкое, когда они уже в возбужденном и неугомонном состоянии (на вечеринках, в отпуске, в кино, на свадьбах и похоронах). Это определенно хорошие новости для производителей таких чудесных и полезных для здоровья вкусов, как хлопья Cap'n Crunch, леденцы Pixy Stix, сахарная вата и жевательные конфеты Laffy Taffy.

## Почему от мороженого болит голова?

Как же приятно погрызть фруктовый лед в жаркий день.

Согласно одной теории, боль в области лба от слишком холодной пищи связана со слишком быстрым охлаждением воздуха в лобных пазухах, что приводит к раздражению расположенных там болевых рецепторов.

По другой теории, из-за особенностей расположения кровеносных сосудов неба и задней части ротовой полости происходит перегрузка болевых рецепторов, и они перенаправляют боль в голову. Здесь расположен нервный центр под названием подчелюстной ганглий, который и является наиболее вероятным источником этой ужасной мигрени.

Одна наша подруга рассказала нам, как быстро избавиться от этой боли, потерев язык о небо, чтобы его согреть. Ее демонстрация сопровождалась щелкающим звуком. Когда Лейнер попробовал этот прием, его начал преследовать огромный гусь, которого он в итоге сильно полюбил.

## Появляются ли от шоколада прыщи?

Те из вас, кто заменяет шоколадом секс, могут вздохнуть с облегчением. Нет никаких свидетельств того, что шоколад вызывает угревую сыпь. Угри связаны, скорее, с гормональными изменениями, чем с питанием.

С появлением прыщей неоднократно связывали и воздействие стресса. Не так давно группа дерматологов задалась целью доказать, что это также является распространенным заблуждением, однако результат получился обратным. В ходе проведенного ими исследования с участием двадцати двух студентов колледжа было установлено, что эмоциональный стресс напрямую связан со степенью тяжести угревой сыпи.

Что же касается ситуации с шоколадом, то и Пенсильванский университет, и Военно-морская академия США смогли продемонстрировать, что шоколад не вызывает угревой сыпи. В Пенсильванском университете ученые кормили одну группу испытуемых «шоколадными» батончиками, в которых не было шоколада, в то время как вторая группа получала батончики, в которых его было в десять раз больше, чем обычно. В результате не было выявлено существенных различий в угревой сыпи среди двух групп. Другая запретная жирная пища, вроде картошки фри, жареной курицы, начос, чипсов и свиных шкварок, скорее всего, также не приводит к появлению злополучных прыщей. Так что можете просто расслабиться, а если не поможет, то сходите в «Макдональдс» за большой порцией картошки фри с шоколадно-молочным коктейлем.

**Количество исследований показывает, что многих волнует наличие связи между поеданием шоколада и появлением прыщей.**

## Почему текут слезы, когда режешь лук?

При резке лука выделяется фермент под названием синтаза слезоточивого фактора. Так запускается процесс, который приводит к слезам. Этот фермент вступает в реакцию с аминокислотами лука, которые преобразуются в сульфеновые кислоты. Эти сульфеновые кислоты самопроизвольно перестраиваются, образуя син-пропанетический S-оксид, который высвобождается в воздух. Когда это вещество, в свою очередь, достигает глаз, то происходит раздражение нервных волокон роговицы, которые активируют слезные железы. Тогда-то вы и начинаете плакать.

Ученые пытались вывести «бесслезный» лук, однако оказалось, что слезоточивые ферменты также отвечают и за резкий запах лука. Тем не менее, надежда есть. Группа специалистов по биохимии растений из Японии, совсем недавно открывшая вызывающий слезы фермент – синтазу слезоточивого фактора – полагает, что «существует возможность создания лука, не вызывающего слезы, за счет подавления гена синтазы слезоточивого фактора с одновременным увеличением концентрации тиосульфината». Аж слюнки текут!

Тем временем есть несколько способов решить проблему слез из-за лука: предварительно нагреть его, резать под струей воды или просто надеть очки.

Самый же надежный вариант – заказать доставку еды.

## **Помогают ли огурцы избавиться от мешков под глазами?**

От приложенного в правильное место кружочка из огурца лицу, может, и будет приятно, однако там нет никакого ингредиента, способствующего снятию отеков под глазами. Огурцы на 90% состоят из воды, и именно благодаря ее охлаждающему действию кровеносные сосуды вокруг глаз сужаются, что и приводит к уменьшению отечности. Чем холоднее будет огурец, тем лучше.

Среди других эффективных средств от отеков вокруг глаз можно выделить замоченные в холодной воде пакетики черного чая — в данном случае действующим веществом является дубильная кислота. Крем от геморроя тоже помогает, но я уж предпочел бы мешки под глазами.

## **Почему после сдачи крови донорам раздают сок с печеньем?**

Нет никакого четкого медицинского обоснования тому, чтобы давать донорам после сдачи крови сок с печеньем. Идея в том, чтобы этот небольшой перекус помог восполнить уровень жидкости в организме и повысить уровень сахара в крови. Вместе с тем после сдачи крови уровень сахара особо не меняется, да и выпитый сок вряд ли особо повысит запас жидкости в организме. Прежде всего, этот перекус позволяет расслабиться и настроиться, перед тем, как пойти заниматься своими делами после выполнения своего гражданского долга.

Возможно, другие сочетания продуктов помогут привлечь больше доноров крови:

1. Для сливок общества: шампанское и фуа-гра.
2. Для хипстеров: витаминизированная вода и энергетический батончик.
3. Для сидящих на диете Аткинса: диетическая газировка и стейк.
4. Для хип-хоп гангстеров: сорок с лишним жареных крылышек.

## **Почему женщин во время месячных так тянет к шоколаду?**

Научных доказательств связи между тягой к определенным продуктам и менструальным циклом практически нет. Было выдвинуто предположение, что тяга к шоколаду во время менструации связана с дефицитом магния или потреблением углеводов для самостоятельного лечения депрессии, однако никаких убедительных подтверждений ни того, ни другого найдено не было.

Были проведены исследования, в рамках которых добровольцев сажали на жидкую диету, обеспечивавшую их всеми необходимыми калориями, витаминами и минералами, однако участников все равно тянуло к определенным продуктам питания. Это говорит о том, что для непреодолимой тяги к той или иной пище вовсе не обязательно наличие дефицита питательных веществ, а эти желания могут иметь под собой психологическую основу.

### **В медицинской литературе полно удивительных историй про невероятно причудливые «пищевые» пристрастия.**

При этом существуют такие заболевания, как, например, пикацизм. Это официальное название расстройства, при котором человек употребляет в пищу различные несъедобные вещи (такие как грязь, глина, засохшая краска и т. д.), которые задерживаются в организме как минимум на один месяц. Название болезни происходит от латинского слова, обозначающего сороку – птицу, славящуюся своим огромным и неразборчивым аппетитом.

Дефицит железа может привести к развитию пикацизма, а также стремлению к поеданию льда, называемому пагофагией. Кроме того, был описан случай «томатофагии» у одной шестидесятилетней женщины с дефицитом железа, которая съедала целиком по несколько помидоров в день на протяжении двух месяцев. Ее перестало тянуть к помидорам, как только вылечили ее анемию.

## **Почему после соленой пищи опухает тело?**

Это популярный вопрос, который часто задают женщины во время ПМС. Их тело раздувается, и они уверены, что все дело в количестве потребляемой соли. Мы оба усвоили за годы жизни, что женщину с предменструальным синдромом лучше не расстраивать, так что обратились за ответом к школьным учебникам по медицине.

На воду приходится от 45% до 50% веса всего организма у взрослых женщин и от 55% до 60% веса тела взрослых мужчин. Примерно 50% этой воды находятся в мышцах, 20% в коже, 10% в крови, а оставшиеся 20% приходятся на все остальные органы. Несмотря на колоссальные различия в питании, объем и состав жидкостей в организме поддерживается в чрезвычайно узком диапазоне, и мы теряем (с мочой, потом и т. д.) ровно столько же воды, сколько потребляем. Другими словами, количество попавшего в организм в течение дня вещества равно суммарному количеству того, что было выведено из него или использовано им. Это так называемое состояние равновесия.

Перевожу: если ваши почки работают нормально, то количество потребляемой соли не должно вызывать у вас отечности. Может быть, ваши штаны так сильно вам давят из-за всего того шоколада, что вы съели в качестве замены секса?

## Что такое пищевая кома?

Мы сидим в I Trulli, одном из лучших итальянских ресторанов Нью-Йорка, и я уже расстегнул пуговицы на штанах, пытаюсь собраться с силами перед десертом. Я бросаю взгляд налево и вижу, что сестра моей жены обьяелась так, что уснула. Ее голова упала на плечо моей жены, и изо рта чуть ли не начали течь слюни. Когда я сделал несколько снимков, чтобы запечатлеть этот случай в нашей семейной хронике, меня в очередной раз спросили о причине этой ужасной послеобеденной комы.

Существует множество потенциальных причин классической «пищевой комы». Многие люди сообщают о сонливости после употребления традиционной в День благодарения пищи. Вина за этот снотворный эффект лежит на индейке, содержащей большое количество L-триптофана. L-триптофан – незаменимая аминокислота, являющаяся веществом предшественником мелатонина. И серотонин, и L-триптофан обладают успокаивающим, седативным эффектом на организм человека.

L-триптофан входит в состав белка мышц индейки, однако также присутствует в тканях и многих других растений и животных, включая куриц и коров. В средней порции индейки (примерно сто грамм) содержится примерно столько же L-триптофана, сколько и в средней порции курятины или говяжьего фарша.

**Организм может негативно отреагировать на поедание слишком твердой пищи, нетщательное ее пережевывание и спешку.**

Помимо этого, сонливости за обеденным столом способствует также сам процесс поедания пищи и усиление кровоснабжения желудочно-кишечного тракта. Исследования показали, что твердая пища быстрее приводит к наступлению усталости, чем жидкая. Употребление твердой пищи также провоцирует выделение различных веществ в кишечнике, что в конечном счете приводит к усилению кровоснабжения кишечника. Это усиленное кровоснабжение вкупе

с увеличением скорости обмена веществ для переваривания пищи может способствовать «коме».

Теперь я могу рассказать вам, чем закончилась эта история. Хорошей чашечки двойного эспрессо мне порой достаточно, чтобы восстановить силы перед десертом. Моя жена же, пытаясь реанимировать свою коматозную сестру, отвела ее в туалет, чтобы побрызгать ей на лицо водой и прижать ее животом к холодной плитке. К сожалению, единственный способ вывести человека из пищевой комы – это подождать.

## **Почему после китайской кухни уже через час снова хочется есть?**

Мы переживаем, что любые споры о еде могут привести к тому, что нас окружит стая последователей диеты Аткинса, впавших в спровоцированное беконом безумие. Что ж, на этот раз нас, может, и пронесет, потому что всему виной могут быть именно углеводы – в особенности рис и макаронные изделия.

Блюда китайской кухни содержат по большей части рис, немного мяса и большое количество овощей с низким содержанием углеводов. Блюда с рисом и лапшой, такие как жареный рис и ло-мейн, содержат углеводы, которые приводят к резкому всплеску уровня сахара в крови с его последующим падением под воздействием инсулина, выброшенного в ответ на подъем глюкозы. Это и провоцирует чувство голода. Так что, если вы собираетесь в китайский ресторан, не забудьте заказать утку по-пекински, курицу в кисло-сладком соусе или свиные ребрышки. Еда, может, и покажется жирной, и вскоре вы начнете цитировать Мао, однако голод вам потом точно не грозит.

## Что такое глутамат натрия, и болит ли от него голова?

Глутамат натрия – это натриевая соль глутаминовой кислоты, одной из аминокислот. М-м-м, звучит аппетитно, не правда ли?

Глутамат – это природная аминокислота, содержащаяся практически во всех продуктах питания, в особенности богатых белком.

Глутамат натрия используется в качестве усилителя вкуса для приготовления огромного количества блюд дома, в ресторанах, а также в пищевой промышленности. Не до конца понятно, как именно он усиливает вкус пищи, однако многие ученые полагают, что глутамат натрия стимулирует глутаматные рецепторы языка, тем самым повышая восприимчивость к разным вкусам.

Глутамат натрия снискал плохую репутацию главным образом из-за сообщений о негативных реакциях у людей на китайскую кухню – наводящего ужас так называемого «синдрома китайского ресторана».

Для тех из вас, кто подозревает у себя реакцию на китайскую пищу, приведем распространенные симптомы:

- чувство жжения в затылке, предплечьях и спине;
- онемение затылка, отдающее в руки и спину;
- покалывание и ощущение прилива тепла на лице, висках, в верхней части спины, шее и руках;
- чувство сдавленности или напряженности лицевых мышц;
- боль в груди;
- головная боль;
- тошнота;
- учащенное сердцебиение;
- бронхоспазм (затрудненное дыхание) у астматиков с непереносимостью глутамата натрия;
- сонливость;
- слабость.

В 1958 году Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США внесло глутамат натрия в список веществ, в целом признанных безопасными, наряду с такими

распространенными пищевыми ингредиентами, как соль, уксус и пищевая сода, однако у потребителя продолжают оставаться вопросы по поводу безопасности и эффективности глутамата натрия.

Вместе с тем, на основании ряда биохимических, токсикологических и медицинских исследований, проведенных за последние двадцать лет, научное сообщество сходится во мнении, что для большинства людей глутамат натрия не представляет никакой опасности.

## Улучшает ли морковь зрение?

Римский император Калигула верил, что морковь обладает свойствами афродизиака, повышая потенцию мужчин и делая женщин более уступчивыми. Считается, что как-то раз он устроил для всего римского сената банкет, на котором подавали только морковь, чтобы потом наблюдать, как сенаторы предавались распутству, словно дикие звери. К зрению это отношения не имеет никакого, однако история весьма любопытная.

Миф про морковь появился в годы Второй мировой войны, когда ВВС Британии всячески пытались скрыть разработку новейшей радиолокационной системы, призванной помочь сбивать немецких бомбардировщиков. Они хвастались, будто невероятная меткость британских пилотов была результатом потребления моркови в огромных количествах. Морковь действительно богата бета-кератином, необходимым для хорошего зрения. Организм преобразует бета-кератин в витамин А, а сильный дефицит витамина А может привести к слепоте. Вместе с тем для нормального зрения достаточно совсем небольшого количества бета-кератина. Если у вас нет дефицита витамина А, то ваше зрение не улучшится, сколько бы моркови вы ни съели.

На самом деле, в чрезмерном количестве витамин А может оказаться токсичным, вызывая такие симптомы, как окрашивание кожи в желто-оранжевый цвет, выпадение волос, потеря веса, усталость и головные боли.

**Слухи о целебном влиянии моркови на зрение на самом деле были призваны скрыть новейшую техническую разработку военного времени.**

## Правда ли кофе замедляет рост?

Я, Билли Голдберг, хотел бы посвятить этот ответ своему дорогому другу кофеину. Он был со мной и в радости, и в горе. Без него я бы не пережил бессонные ночи, работая ординатором в больнице, равно как и аврал перед сдачей этой книги. Своему другу я провозглашаю: «Я нисколько не виню тебя в том, что ростом всего метр семьдесят пять!»

На самом деле, было проведено немало исследований с целью проверить наличие связи между потреблением кофеина и развитием остеопороза. По их результатам можно заключить, что умеренное потребление кофеина не является весомым фактором риска развития остеопороза, в особенности у правильно и сбалансированно питающихся женщин. Некоторые исследования указывают на то, что регулярное потребление кофеина может привести к выведению из организма кальция вместе с мочой, однако это также не оказывает особого влияния на плотность костей. Таким образом, при сбалансированном питании и достаточном потреблении кальция вы можете спокойно наслаждаться любимым эспрессо.

Так почему же наши родители пугали нас этим мифом в детстве, когда мы просили кофе? Вероятно, по той же причине, по которой они говорили, что мы останемся без глаз, каждый раз, когда мы бегали с ножницами. Обычный родительский контроль. Кроме того, им только на руку, если ребенок уснет, дав папе с мамой возможность выяснить, существует ли на самом деле эта таинственная точка G (см. третью главу).

## **Почему болит голова, если утром не выпить кофе?**

Мы самая настоящая нация наркоманов. Мы постоянно пичкаем себя спиртом, никотином и кофеином, чтобы легче было справляться с повседневными делами. Теперь же, когда люди могут получать кофеин в чистом виде за счет энергетических напитков, нам нужно найти ответ на следующий актуальный для всех вопрос: почему отказ от утренней чашечки кофе вызывает ужасную головную боль ближе к вечеру?

Кофеин определенно может помочь с головной болью. Он содержится как в рецептурных, так и в безрецептурных медицинских препаратах (Excedrin). Кофеин сужает кровеносные сосуды, помогая тем самым с некоторыми видами головной боли. Тем не менее с синдромом отмены, который вы испытываете, когда не выпьете утром кофе, все не так однозначно, как может показаться.

**Сколько же мифов связано с кофе!  
Но в ограниченных дозах и при сбалансированном питании пить его безопасно и приятно.**

В рамках опубликованного в «Журнале фармакологии» исследования ученые задались целью проверить предположение, будто отказ от кофе вызывает головные боли.

У участников исследования, которые не знали о том, что перестали употреблять кофеин, симптомы проявлялись гораздо реже и в меньшей форме, а то и вовсе отсутствовали.

В ходе проведенного недавно анализа было сделано заключение, что синдром отмены кофеина действительно существует.

Считается, что симптомы могут быть более выраженными у тех, кто потребляет очень много кофе, а также при резком отказе от него, хотя далеко не у всех наблюдаются одни и те же симптомы. Среди других симптомов можно перечислить головную боль, сонливость, раздражительность, подавленное состояние или проблемы с концентрацией внимания.



Если вы хотите отучить себя от кофе постепенно, то можете воспользоваться режимом, предложенным Марком Лейнером:

Понедельник – двойной эспрессо;

Вторник – латте;

Среда – одинарный эспрессо;

Четверг – холодный чай;

Пятница – капучино с соевым молоком из обычного кофе пополам с кофе без кофеина;

Суббота – маленькая баночка колы;

Воскресенье – пиво (никакого кофеина и отличный выбор на завтрак).

## Почему от острой еды течет из носа?

Ничто не сравнится с наслаждением, которое получаешь, перепутав васаби с фисташковым мороженым. Увы, из носа от этого не течет, так как васаби не содержит капсаицин – вызывающее сильнейшее раздражение вещество, содержащееся в перцах халапеньо или хабанеро.

Считается, что капсаицин стимулирует волокна центральной нервной системы, отвечающие за количество и густоту слизи и других жидкостей, выделяющихся в носовой полости и кишечнике.

Любителям любопытных фактов – острота перца измеряется по так называемой шкале жгучести Сковилла:

*0–100 единиц по шкале Сковилла: большинство болгарских/сладких перцев;*

*100–500 единиц по шкале Сковилла: душистый перец;*

*500–1000 единиц по шкале Сковилла: зеленый соус «Табаско»;*

*1000–1500 единиц по шкале Сковилла: перец Поблано;*

*1000–2000 единиц по шкале Сковилла: перцы Пасилья и Анчо;*

*1000–2500 единиц по шкале Сковилла: перец Рокотилло;*

*2500–5000 единиц по шкале Сковилла: Халапеньо;*

*5000–15 000 единиц по шкале Сковилла: перец Серрано;*

*15 000–30 000 единиц по шкале Сковилла: перец чили де арбол;*

*30 000–50 000 единиц по шкале Сковилла: кайенский перец, перец табаско;*

*50 000–100 000 единиц по шкале Сковилла: перец Чильтепин;*

*100 000–350 000 единиц по шкале Сковилла: Мадам Жанетт, тайский перец;*

*200 000–300 000 единиц по шкале Сковилла: Хабанеро;*

*примерно 16 000 000 единиц по шкале Сковилла: чистый капсаицин.*

Чемпионом же по жгучести является перец Хабанеро сорта Red Savina. Если вам кажется, что от халапеньо у вас течет из носа, то после этого перца вы будете по колено в луже из своих соплей.

## **Вызывает ли острая пища язву?**

Нет, острая еда не приводит к язве. При язве желудка, конечно, лучше обойтись без «Табаско» – от него вам определенно станет еще хуже. Точно также алкоголь, курение или стресс при язве противопоказаны.

Вместе с тем чаще всего к язве желудка приводит либо инфекционное поражение бактериями *Helicobacter pylori*, либо злоупотребление противовоспалительными препаратами, такими как аспирин или ибупрофен. Язвы, вызванные бактериями, лечатся антибиотиками, – в остальных случаях достаточно перестать глотать горстями таблетки.

## **Болят ли голова от искусственных подсластителей?**

И искусственный подсластитель Equal, и пищевая добавка NutraSweet на самом деле представляют собой аспартам. Одобренный в 1981 году Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, этот сахарозаменитель является предметом горячих споров – его обвиняют во всем подряд, от головной боли до судорожных припадков. Дебаты происходят как на просторах интернета, так и в медицинской литературе. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов и Центры контроля и профилактики заболеваний настаивают на безопасности этого продукта, однако имеется уж слишком много сообщений о том, что у некоторых пациентов могут наблюдаться головные боли после его употребления.

**Уверяю вас: подсластители – не самая распространенная причина головных болей.**

Однозначного ответа на вопрос о том, вызывают ли искусственные подсластители головные боли, нет, однако вот несколько вещей, от которых у вас гарантированно будет болеть голова:

1. Когда ребенок просит помочь с домашней работой по математике.
2. Когда рано воскресным утром звонят телемаркетологи.
3. Когда смотришь на карту синих и красных штатов<sup>[4]</sup>.
4. Когда в пробке ловит только радио, на котором одну за другой крутят песни Эшли Симпсон.

## Повышает ли лакрица давление?

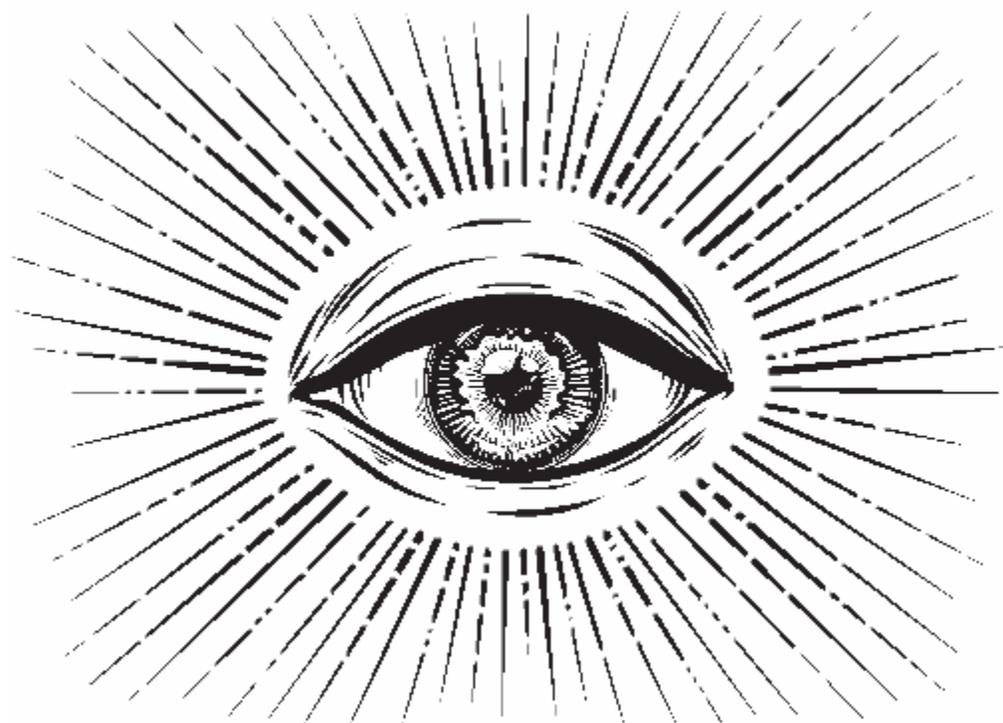
Первым делом следует подчеркнуть, что те вкуснейшие конфетки в виде клубники или вишни, которые мы с радостью уплетаем в кинотеатрах, на самом деле не являются настоящей лакрицей. Лакрица черного цвета и содержит глицирризиновую кислоту.

В медицинской литературе содержится немало информации по поводу связи между лакрицей и повышенным кровяным давлением, и если вы когда-либо натыкались на переведенный отрывок статьи из норвежского журнала «Tidsskrift for Den Norske Laegeforening» за 2002 год, то уже знаете, что «активным компонентом лакрицы является глицирризиновая кислота, ингибирующая фермент 11 $\beta$ -гидроксистероиддегидрогеназу. Этот фермент способствует преобразованию кортизола в кортизон и тем самым отвечает за избирательное срабатывание минералокортикоидного рецептора альдостерона в прямых почечных канальцах. Ингибирование данного фермента позволяет кортизолу выступать в качестве сильного эндогенного минералокортикоида, способствуя выраженному повышению минералокортикоидной активности, что приводит к гипертонии, гипокалиемии и обменному алкалозу».

Не понимаю, почему производители конфет не используют это в качестве слогана. Только представьте себе эти забавные рекламные ролики с запоминающимися песенками – продажи бы так и взлетели.

## Глава 2

### Странности тела



Мне, наконец, удастся сбежать от пыток Джереми вопросами о еде. Я оглядываюсь в поисках Лейнера, но его нигде не видно. Бутылки «Дон Хулио» на месте нет, а след из хвостов креветок на полу ведет к лифту. Я нахожу его в коридоре: он играет с соседскими детьми в «Лестницы и змеи»<sup>[5]</sup>, потягивая из соломинки коктейльный соус. Я пытаюсь забрать его обратно внутрь, на что он рявкает:

– С ума сошел? Мне нужно сто пятьдесят баксов отыграть.

Вокруг столпились зрители, и по мере увеличения своего проигрыша Марк все больше сердится. Дети подливают масла в огонь, напевая песню «The Gambler»<sup>[6]</sup> Кенни Роджерса. В игре наступает переломный момент, и вскоре Лейнер отыгрывает у ребят все карманные деньги и деньги на обед за неделю. Победоносно вскинув руки вверх, Лейнер восклицает:

– Маленькие засранцы! Бегите поплакаться к своим мамочкам, сосунки! Мы сейчас пойдем дальше тусоваться и играть

в «Карамельный замок»<sup>[7]</sup> на раздевание.

Распихав по карманам свои заработки, Лейнер прихлебывает из горла «Дон Хулио», и мы уходим.

Уже внутри жертвой безжалостной игры Лейнера становится Венди Томпсон, старший редактор в Half-a-Dozen Ponds Press. На ней остались лишь стринги, бюстгальтер и носки. Лейнер снова выигрывает, и она снимает левый носок, обнажая свою прекраснейшую белоснежную ступню с идеально покрашенными ногтями на сросшихся пальцах. Лейнер со слезами на глазах поворачивается ко мне и жалобным детским голоском выдает:

– Я нашел свою Золушку!

От этой внезапной вспышки романтических чувств вокруг повисает изумленная тишина, и меня снова начинают осаждать вопросами, связанными с человеческим телом. Почему же эти несущественные странности нашего тела пробуждают в нас самые первобытные желания и любопытство?

## **Вредно ли хрустеть костяшками пальцев?**

Сидя на пляже и листая старый выпуск «Журнала мануальной и физиотерапии», я, Билли, наткнулся на ответ на этот вопрос. Я также пожалел, что мой отец этого не знал – возможно, тогда бы он поменьше кричал на моего брата. Хрустеть костяшками пальцев вовсе не так вредно, как думают люди. Обычно говорят, что это приводит к артриту. Это не так. Если постоянно хрустеть костяшками пальцев, то это может привести к другим повреждениям, таким как растяжение окружающих сухожилий и снижение силы сжатия руки, однако артрит из-за этого точно не грозит.

Так из-за чего же происходит щелчок? Хорошо всем известный звук издают лопающиеся пузырьки воздуха в синовиальной жидкости вокруг сустава. Любопытно, не правда ли?

## **Почему у одних людей «выпуклый» пупок, а у других «впалый»?**

Я всегда думал, что «впалый» пупок образуется, если врач правильно перевязывает пуповину, в то время как в противном случае человек всю жизнь обречен провести с этим странным «выпуклым» пупком. Что ж, на самом деле, никто ничего не перевязывает. Мы просто ставим зажим и ждем, пока пуповина не высохнет и не отвалится сама. Так что все остается на волю случая.

Иногда выпячивание пупка становится следствием грыжи в этой области. Это также никак не связано с умением врача завязывать узлы. Недавно я узнал, что некоторые пластические хирурги удаляют «выпуклые» пупки, чтобы сделать живот красивым. Как же это грустно.

На один вопрос, однако, ответа нет до сих пор: почему у некоторых в пупке собирается так много катышек?

**Почему появляются выпуклые или впалые пупки, я узнал, только когда впервые принял роды.**

## Почему по утрам так плохо пахнет изо рта?

В Австралии по ночам приходит «какашечная фея», чтобы облегчиться людям прямо в рот. В Англии говорят, что после затяжной ночи в пабе во рту «вкус, как у ужина стервятника». А по словам моего приятеля-шотландца, недавно женившегося на гавайке, после полуночных перекусов пои<sup>[8]</sup> и телячьим рубцом с потрохами вонь с утра изо рта просто невыносимая.

Итак, учитывая все эти истории, стоит, пожалуй, начать с анаэробных бактерий, ксеростомии (другими словами – сухость во рту) и летучих сернистых соединений (которые на самом деле являются продуктами жизнедеятельности бактерий). Все эти факторы вместе и дают спросонья это чудесное ощущение, будто во рту кошки нагадили.

Также неприятному запаху способствуют лекарства, алкоголь, сахар, курение, кофеин и молочные продукты.

Но не нужно бежать подставлять язык под пескоструйный аппарат: существуют и более простые способы справиться с плохим запахом изо рта по утрам. Регулярно чистите зубы (и про язык не забывайте), споласкивайте рот и пейте побольше воды.

**Голдберг:** Я тут подумал, что чем беспорядочней мы пишем, тем сложнее Керри редактировать. У нее ведь и припадок может случиться.

**Лейнер:** Смешно! Думаю, мучить ее – отличный способ нащупать нужное направление, когда мы сбиваемся с пути.

**Лейнер:** Кстати, а что на самом деле представляет собой припадок?

**Голдберг:** *Неужели так обычно и устроен творческий процесс? Твой талант что, всегда подпитывается страданиями?*

**Голдберг:** Это аномальная электрическая активность в мозге, а что?

**Лейнер:** Мой талант подпитывается ощущением ницшеанской аристократии и одновременно чувством, что я жалкий самозванец.

**Голдберг:** Думаю, всем кажется, что они самозванцы. Взять хотя бы меня, пытающегося ответить на все эти вопросы, на которые ответить невозможно.

*Лейнер: Вкупе со страданиями и огромной потребностью быть любимым, чтобы я даже нравился людям, а ЕЩЕ страстью. И кредиторы звонят ВСЕГДА ГРЕБАНЫЙ ДЕНЬ. А ты учился в медицинской школе не в Ингушетии? Ты самозванец.*

**Голдберг:** Ингушетия – это вообще где?

**Лейнер:** Чуть восточнее Чечни. Посмотри на карте.

**Голдберг:** Хватит уже с твоим помешательством на Чечне. Давай поговорим про книгу.

**Лейнер:** Говорю же тебе, нам столько заплатят за эту книгу, что мы с Мерседес сможем купить себе в долю дачу в Чечне.

## Почему зевота так заразительна?

Можно только порадоваться, что следующие вещи не заразительны:

- пускание слюны;
- кровотечение из носа;
- зуд;
- судорожные приступы;
- метеоризм.

Вместе с тем существует несколько теорий возникновения зевоты и ее заразительности. Изначально считалось, что люди зевают, чтобы получить побольше кислорода, однако это оказалось не так.

Самой же популярной теорией является поведенческая. В статье, посвященной заразительности зевоты, доктор Стивен М. Платек вместе с коллегами заявляет: «Заразительность зевоты может быть связана с эмпатическими аспектами процесса атрибуции психического состояния, и на ней негативно сказывается преобладание шизотипических черт личности, равно как и другие задачи, связанные с самоидентификацией».

Чего? Теперь я и сам зеваю.

На самом деле, имелось в виду, что люди подсознательно подражают другим, когда те зевают. Причем зевают не только люди. Зевание замечено у многих животных, включая кошек, рыб и птиц, хотя, как выглядит зевающая рыба, мы тоже не знаем.

## **Зачем мужчинам соски?**

Так как наш редактор решил, что этот вопрос как нельзя лучше подойдет в качестве названия книги, мы ломали себе голову, чтобы придумать на него самый уморительный, остроумный и информативный ответ. Наши попытки не увенчались успехом, так что, чтобы закончить эту книгу, не позволив пропасть впустую очередному гениальному названию, мы сделали выбор в пользу скучного, сугубо научного ответа. Уж простите.

Мы с вами млекопитающие, и от природы наделены волосами на теле, тремя костями в среднем ухе, а также способностью вскармливать потомство молоком, вырабатываемым у женщин модифицированными потовыми железами, именуемыми молочными железами.

**Самые первые недели любой ребенок в утробе развивается так, будто должен вырасти девочкой.**

Хотя обладателями молочных желез и являются женщины, мы все начинаем свой путь одинаково – с эмбриона. Где-то до шестой недели эмбрион развивается по женскому шаблону, после чего у будущего мальчика в дело вступает мужская половая хромосома, и эмбрион начинает обзаводиться всеми присущими мужчинам чертами. Таким образом, у мужчин остаются соски и немного ткани молочной железы. Мужчины даже могут болеть раком груди, а при определенных медицинских расстройствах их грудь увеличивается в размере. Аномальный рост груди у мужчин называется гинекомастией. Гинекомастия может быть вызвана использованием анаболических стероидов. Так что, если Барри Бондс вдруг явится на игру ветеранов с обвисшей грудью пятого размера, мы наконец-то сможем поставить точку в спорах о том, принимал ли он стероиды.

## **Может ли контактная линза потеряться в глазу?**

Люди часто обращаются в больницу, когда не могут найти в глазу контактную линзу. Иногда ее удается обнаружить спрятавшейся в сложенном виде под веко, однако порой поиски ни к чему не приводят. Так где же тогда она?!

Скорее всего, на полу в ванной у вас дома. Небольшой урок по анатомии человека: больше ей деться просто некуда.

Другие «потерянные» предметы, из-за которых люди бегут в больницу: тампоны, презервативы и ключи от машины.

## **Может ли тампон затеряться в организме, если оторвется ниточка?**

Это на удивление распространенный вопрос и частая причина обращения женщин в отделение неотложной помощи. Они приходят в больницу, когда не могут достать тампон, либо когда тот словно растворяется в воздухе.

Еще один урок по анатомии. Влагалище – это не дыра или полость в теле, а так называемое «потенциальное пространство». Стенки влагалища обычно соприкасаются между собой, пока между ними не окажется какой-нибудь предмет. Когда во влагалище что-то попадает, тело предоставляет необходимое место. Это потенциальное пространство заканчивается шейкой матки. Таким образом, тампону попросту некуда деться. Он не может там затеряться, и вам не должно составить труда его извлечь – либо его может без труда извлечь любой врач. Чаще всего мы и вовсе ничего внутри не находим, а это значит, что вы, вероятно, попросту забыли, что достали его. Оставленный надолго внутри тампон может привести к тяжелой инфекции, так что не стесняйтесь обращаться за помощью.

**Врачи часто сталкиваются со случаями, когда у пациентов что-то где-то застряло. И это не всегда случайная потеря.**

## **Правда ли, что язык – самая сильная относительно своего размера мышца у человека?**

Мы не сомневаемся, что у человека, задающего этот вопрос, могут быть разные на то причины. Мы никогда не интересовались мотивами подруги, расспрашивавшей об этом, однако уверены, что у нее было на то основание.

В ряде источников действительно утверждается, что язык – самая сильная мышца относительно своего размера, однако на самом деле язык состоит из четырех разных мышц. Сердце тоже упоминается, однако оно сокращается непроизвольно, и упор делается на выносливость, так что с тяжелым сердцем приходится признать, что звание самой сильной мышцы оно уж точно не заслуживает (заценили нелепый каламбур?).

Портняжная мышца, тянущаяся наискосок по бедру до колена, является самой длинной в теле человека. Что же касается самой сильной мышцы, то у нас целых два претендента: жевательная мышца и большая ягодичная мышца. Кто бы мог подумать, что наши задницы такие сильные!

Еще один лакомый кусочек для вас, любителей бесполезных фактов: два любимых слова Билли и Лейнера, связанных с задом:

- каллипигия – наличие красивого и пропорционального зада, с греческого можно перевести как «прекраснозадость»;
- стеатопигия: чрезмерное скопление жировой ткани на ягодицах.

## **Почему на холоде стучат зубы?**

Организм обычно поддерживает постоянную температуру в тридцать семь градусов Цельсия. Именно при этой температуре оптимально функционируют клетки нашего тела. Значительные отклонения от этой температуры регистрируются областью мозга под названием гипоталамус. Когда организму становится слишком холодно, этот мозговой центр оповещает весь остальной организм о том, что нужно как-то согреться. Тогда-то и начинается дрожь – быстрые сокращения мышц с целью выделения тепла. Зубы же стучат из-за дрожащих челюстных мышц.

## **Зачем нам аппендикс, если мы можем обойтись и без него?**

Аппендикс – небольшой кармашек, червеобразный отросток, отходящий от толстого кишечника. Стенки аппендикса содержат лимфоидную ткань, помогающую вырабатывать антитела, являясь частью иммунной системы.

Удаление аппендикса не причиняет особого вреда, так как похожая ткань имеется и в других местах в организме – в селезенке, лимфатических узлах и glandaх. Селезенка и glandы также могут быть удалены.

**Голдберг:** Ты собирался мне что-то подкинуть, чтобы добавить к вопросу про аппендикс: зачем нам аппендикс, если мы можем обойтись и без него?

**Голдберг:** Немного экспертного лейнеризма по рудиментарным органам.

*Лейнер: Бог засунул некоторые внутренние органы в человеческое тело чисто из эстетических соображений. Они просто хорошо смотрятся, когда нас вскрывает патологоанатом.*

**Лейнер:** Откуда нам знать, какие еще органы являются рудиментарными? Многие из тех, что мы считаем жизненно важными, вскоре могут оказаться рудиментарными.

*Голдберг: Будь добр, объясни, что такого прекрасного в аппендиксе. Он похож на маленькую мокрую гусеницу.*

*Лейнер: Ну это все дело субъективное... маленькая мокрая гусеница по-своему прекрасна... Она уязвима, символизирует собой эфемерность жизни и невыносимую безвольность бытия. Уверен, что когда-то у аппендикса был свой звездный час, такая эволюционная «минута пользы».*

**Голдберг:** О чем ты вообще?

**Лейнер:** Наверное, были какие-то хищники, которые ели только людей без аппендикса, так что какое-то время этот ген процветал...

**Лейнер:** Кстати, насчет рудиментов.

**Лейнер:** Какие еще бывают рудиментарные органы?

**Голдберг:** Хвост.

### **16:10**

**Лейнер:** А разве волосы на теле нельзя теперь тоже считать рудиментарными, так как мы больше не живем голышом в первобытной саванне?

**Лейнер:** Я пытаюсь жить нагишом в своей внутренней первобытной саванне, ну ты знаешь, о чем я. Волосы на теле – явно такой же атавизм.

**Лейнер:** Зачем вообще нужны лобковые волосы, волосы на спине, да даже волосы на голове?

**Голдберг:** погоди, посмотрю, что такое «атавизм». Мне нужен словарь.

*Лейнер: Все упирается в экономику. В сфере услуг слишком мало внимания уделяется аппендиксу, вот его и прокляли «рудиментарным»... Волосы же считаются крутыми: чего для них только не придумали – удаление воском, парикмахерские, шампуни с кондиционерами и т. д. и т. п.*

**Голдберг:** Знаешь, мне нравится слово «меркин», но неужели люди и правда это носят?

**Голдберг:** Зачем кому-либо может понадобится лобковый парик?

### **16:15**

**Лейнер:** Лобковые парики – это просто чудесно! Вся эта культура выщипанных женщин кажется мне извращением. Это сексуальная инфантилизация. Кто захочет женщину, которая там выглядит, как шестилетняя?

**Лейнер:** Насколько большим может быть аппендикс?

**Голдберг:** Я понимаю, но точно также вряд ли ты захочешь кого-то, похожего на Йети.

**Голдберг:** Так ведь пишется?

**Лейнер:** На Йентл?

**Лейнер:** Йентл?<sup>[9]</sup>

**Голдберг:** Нет, на мерзкого снежного человека.

**Голдберг:** Хочешь сказать, что Барбара носит лобковый парик?

**Лейнер:** Ну... я понимаю, что мы тут с тобой немного увлеклись... Но лучше уж Йети, чем гладко выбритая.

**Лейнер:** Стрейзанд знаменита своими лобковыми париками. Которые она заказывает у величайших вьетнамских мастеров.

**Голдберг:** Да, что-то мы правда увлеклись. Можно уже и к книге вернуться.

**Лейнер:** Из волос с мошонки яка.

**Лейнер:** Ладно... возвращаемся к книге.

## **Заразны ли язвы в полости рта?**

Один из величайших секретов медицины, в котором врачи не спешат признаваться, заключается в том, что у нас не на все есть ответы. И язвы в полости рта – один из таких случаев. Афтозный стоматит – а именно так называется это заболевание – является самой распространенной болезнью полости рта, и многие из нас с ней сталкивались. С простудой, вскакивающей на губах, общего у него мало – она вызывается вирусом герпеса, и уж точно заразна. Этиология афтозного стоматита до сих пор неизвестна, хотя ученые и потратили немало времени и сил на поиски ответа. Согласно исследованиям, это воспалительное заболевание является результатом ненормальной иммунной реакции, направленной на слизистую рта. В качестве возможных возбудителей рассматривались также различные бактерии и вирусы, однако подтвердить их причастность так и не удалось.

## Почему появляется «гусиная кожа»?

Все дело в *arrectores pilorum*.

«Что еще за *arrectores pilorum*?», – спросите вы.

Это крошечные гладкие мышцы, при сокращении которых волосяные луковицы поднимаются, образуя известную всем гусиную кожу.

Из-за чего так происходит?

Все начинается с какого-нибудь раздражителя – например, чувства страха, холода или вида своего отражения в зеркале после пятничной попойки. Это приводит к активации симпатической нервной системы, отвечающей за реакцию «бей или беги» нашего организма. Она посылает соответствующие сигналы коже, что и приводит к сокращению этих маленьких мышц.

## Что происходит на самом деле, когда затекает нога?

В отделение неотложной помощи часто приходят пациенты с мононейропатией – ее еще называют «параличом субботней ночи», и это не сиквел фильма с Джоном Траволтой<sup>[10]</sup>. Механизм возникновения этого паралича такой же, как и при затекании ноги, однако тут все немного серьезнее. Мононейропатия развивается, когда человек, чаще всего вдрызг пьяный, не в состоянии пошевелить рукой или ногой в ответ на покалывания, возникающие, когда конечность затекает. Это может привести к временному или даже необратимому повреждению нервов.

Вот как все бывает в обычных условиях. Когда на руку или ногу оказывается давление, происходит несколько вещей. Могут сжаться артерии, из-за чего они больше не обеспечивают ткани и нервы кислородом и глюкозой, необходимыми им для нормальной работы. Нервные пути также могут оказаться заблокированы, что мешает нормальной передаче электрохимических импульсов в мозг. Одни нервы перестают срабатывать, в то время как другие судорожно шлют сигналы в мозг, который интерпретирует их, как жжение, пощипывание или покалывание. Именно это ощущение, называемое парестезией, и заставляет вас пошевелить ногой или рукой, чтобы освободить конечность от оказываемого давления. Ткани снова получают доступ к питательной крови, и нервные клетки возвращаются к более упорядоченной работе. Ощущение покалывания может усиливаться, пока нервные клетки не восстановятся. Вот почему нам так больно, когда мы пытаемся «привести в чувства» отлежанную руку или ногу.

Онемение или покалывание, продолжающиеся в течение длительного времени, могут быть симптомом ряда заболеваний, и в этом случае следует обратиться к врачу.

## **Почему от усталости под глазами появляются мешки?**

Испытываете усталость? Недоумеваете, почему у вас под глазами мешки, делающие вас похожим на собаку Друпи или Джима Керри?

Причины, по которым недосып приводит к темным кругам вокруг глаз, до конца не ясны. Кожа в области глаз самая тонкая во всем теле, из-за чего через нее видно темную, венозную кровь, протекающую в сосудах под ней.

Темные круги под глазами – распространенная проблема. Судя по всему, она носит генетический характер, и с годами, по мере истончения кожи, может усугубляться. Надлежащий отдых, правильное питание и хорошее здоровье в целом, как правило, делают эти круги менее заметными. Вы также можете просто носить все время солнцезащитные очки.

## **Почему мы смеемся от щекотки?**

На лекциях в медицинской школе про смех особо не рассказывают. Понимаю, что вас это вряд ли удивит – врачи все-таки люди очень серьезные. Наиболее приближенной к юмору в медицине является гелотология – наука о физиологии смеха. Есть даже разновидность припадков, которые называются геластическими приступами, при которых человек смеется без остановки.

Смех – это очень сложный процесс, требующий скоординированной работы многих мышц по всему телу. Также смех приводит к увеличению кровяного давления и учащению сердцебиения, изменению дыхания, снижению уровня определенных нейромедиаторов и дает мощный стимул иммунной системе. Таким образом, в целом он чрезвычайно полезен.

**Когда вы смеетесь, то, не подозревая об этом, задействуете множество мышц.**

Ученые не раз пытались выяснить цель смеха, и многие пришли к выводу, что он предназначен для укрепления связей между людьми – своего рода социальный сигнал. Исследования показали, что люди в тридцать раз чаще смеются в компании, чем в одиночестве. Кроме того, по некоторым данным, смех появился в ходе эволюции раньше первых людей как вида.

Так что же насчет связи между щекоткой и смехом?

Что ж, на самом деле, этот смех из-за щекотки является рефлексом. Ученые не совсем понимают, как это работает, однако, так как мы не можем щекотать себя сами, судя по всему, этот рефлекс требует элемент неожиданности.

## Почему пот воняет и оставляет пятна?

Вы когда-нибудь употребляли выражение «потеет как свинья»? Что ж, на самом деле свиньи не потеют. У них попросту нет потовых желез, из-за чего им и приходится валяться в лужах и грязи, чтобы охладиться.

Что касается людей, то мы постоянно потеем, чтобы отводить избытки тепла и поддерживать постоянную температуру тела. У среднестатистического человека имеется 2,6 миллиона потовых желез, распределенных по всему телу, за исключением губ, сосков и наружных половых органов. Существует два разных типа потовых желез: эккриновые и апокриновые. Они отличаются размером и вырабатывают разные виды пота. Эккриновые железы расположены по всему телу. Апокриновые железы находятся главным образом под мышками и в паху. Они крупнее и соединяются с волосяными луковицами. Хотя пот и состоит по большей части из воды, незначительное количество белка и жирных кислот в апокриновых потовых железах и придает подмышечному поту этот чудесный молочный или желтоватый оттенок. Отсюда и пятна.

Сам по себе пот не имеет запаха, будь то из-под мышек или любой другой части тела. Зловоние образуется, когда пот смешивается с бактериями, постоянно присутствующими на поверхности нашей кожи. Этот хорошо всем знакомый отвратительный запах невымытых подмышек имеет даже свое название – бромидроз.

**Голдберг:** Я собирался добавить к вопросу «Почему пот воняет?» шутку про нью-йоркского таксиста.

**Голдберг:** Есть какие-нибудь мысли?

**Лейнер:** А что за шутку?

**Лейнер:** Люблю шутки.

**Лейнер:** Что за шутка про вонючего таксиста?

**Голдберг:** Я такой не знаю, однако в такси и правда жечь как пахнет.

**Голдберг:** Либо этим невыносимым освежителем воздуха, либо потом.

**Лейнер:** Видишь!! Все дело в экономии... Таксисты не включают кондиционер, вот они и воняют, особенно те, что носят свитера и латексные трусы в разгар лета.

**Лейнер:** *Как по мне, так освежитель воздуха – это куда хуже, чем тот запах, который он должен маскировать... Я только и думаю о том, что же за вонь он пытается скрыть, и в своих фантазиях захожу очень далеко.*

**Голдберг:** *Ну не знаю. Все зависит от того, о каком именно запахе идет речь. Некоторые вещи в больнице так ужасно воняют, что эти запахи уж точно нужно как-то перебить, например...*

**Голдберг:** Гной из задницы и...

**Голдберг:** Кровавый понос, и это...

**Голдберг:** Звучит, как названия панк-групп.

**Лейнер:** Разве запах пота не должен провоцировать некие неосознанные (а то и осознанные) сексуальные реакции? И...

**Лейнер:** Что это еще за «гной из задницы»?

**Голдберг:** Ну, например, параректальный абсцесс, или парапроктит, или пилонидальная киста – ставится дренаж, и зловоние просто ужасное.

**Лейнер:** О... это не так уж и плохо.

**Лейнер:** Мне знаком этот запах.

**Лейнер:** У меня самого пилонидальная киста – правда, она не растет и особо не беспокоит.

**Голдберг:** Ты всегда был помешан на всяких запахах.

**Лейнер:** Я познакомился с девушкой в Брандейсе, у которой тоже была такая, и мы вместе отмачивали их. Я не шучу.

**Голдберг:** Сидячие ванны.

**Лейнер:** Приятные воспоминания.

**Лейнер:** Да... Сидячие ванны – мы были молоды и смотрели на мир сквозь розовые очки.

**Лейнер:** А пилонидальная киста разве не связана как-то с рудиментарным хвостом?

**Голдберг:** Понятия не имею.

**Лейнер:** Это же элементарный медицинский вопрос, и ты отвечаешь: «Понятия не имею!!!!!!!»

**Голдберг:** И мы снова возвращаемся к тому, с чего начиналась эта книга. Врачей никогда не учат тому, о чем на самом деле спрашивают люди.

**16:30**

**Лейнер:** Мой дедушка любил ездить в Хот-Спрингс в Арканзасе на «горячие источники». Так, во всяком случае, он говорил моей бабушке.

**Голдберг:** Я могу подробно описать методику дренажа пилонидальной кисты или поговорить про марсупиализацию, когда сшиваешь края.

**Голдберг:** Но это никому не интересно.

**Голдберг:** А потом надо мной посмеиваются доморощенные писателишки, которые вообще ни черта не смыслят.

*Лейнер: А люди задают тебе странные вопросы в неотложке? Или им не до разговоров, когда в башке торчит мясницкий нож?*

**Лейнер:** Чувак, тебе придется мне это объяснить!!

**Голдберг:** Что объяснить?

**Лейнер:** Что такое марсупиализация?

**Голдберг:** Это когда разрезаешь кисту и сшиваешь края, чтобы она снова не выросла. Получается небольшой кармашек.

**Лейнер:** Может, я попрошу так мне и сделать! Тогда у меня будет задница-кенгуру!

## Что представляют собой сопли?

Сопли, козявки, мокрота – все это разновидности одного и того же. Эти слова используются для описания различных типов слизи, покрывающей различные оболочки нашего тела (которые, собственно, и называются слизистыми оболочками). Слизь состоит главным образом из муцинов (гликопротеинов, отвечающих за увлажнение) и неорганических солей, взвешенных в воде.

Слизь помогает защищать легкие, улавливая чужеродные частицы, попадающие в нос при дыхании. Кроме того, слизь облегчает проглатывание пищи и препятствует повреждению стенок желудка желудочным соком.

Мокрота – один из видов слизи. По своему определению мокротой называется только слизь, образуемая органами дыхания, за исключением носовой полости, – здешнюю слизь уже называют соплями. В средневековой медицине флегма, она же мокрота, считалась одной из четырех телесных жидкостей, холодной и мокрой. Считалось, что флегма связана с апатией и ленью – отсюда и слово флегматичный. Козявки столь давней историей похвастаться не могут – это лишь разговорное название засохших соплей.

Присутствие слизи в носу и горле – это нормально. Во время болезни эта слизь может становиться гуще и менять цвет. Цвет не является однозначным индикатором бактериальной инфекции, однако устойчивый темно-желтый или зеленый оттенок нередко указывает на более серьезные проблемы.

Для самых рукастых: есть много способов сделать слизь в домашних условиях, чтобы подготовиться к медицинской карьере.



## РЕЦЕПТЫ

### **Ингредиенты:**

250–500 грамм свежей окры

Один-два стакана воды (чем меньше воды, тем более густой получится слизь)

### **Приготовление:**

1. Нарезьте окру большими кусками и поместите в кастрюлю с плотной крышкой.

2. Налейте воду, чтобы она покрывала окру, и варите десять-пятнадцать минут, пока она не станет темно-зеленого цвета и не размягчится.

3. Выключите плиту и снимите крышку. Дайте этой вязкой субстанции остыть.

4. Слейте вязкое месиво в миску и выбросьте окру.

### **ИЛИ**

1. Размешайте 1/8 стакана тетрабората натрия в полулитре теплой воды. Ничего страшного, если не весь тетраборат натрия растворится. Дайте раствору остыть до комнатной температуры.

2. В отдельной емкости смешайте две ложки клея (Элмера) с тремя ложками воды.

3. Добавьте в полученную смесь пару капель пищевого красителя.

4. Добавьте в смесь ложку раствора тетрабората натрия. Перемешайте (если в миске) или сдавите (если в пакетике).

## Откуда берутся козявки в глазах?

Для ответа на этот вопрос мы позвонили одному из моих самых умных друзей, отучившемуся в университете Лиги Плюща, офтальмологу, работающему глазным хирургом в престижной университетской больнице. Он из тех людей, что на день рождения присылают в подарок книги Пруста, не смотрит телек, слушает Национальное общественное радио. Итак, за ответом мы обратились к нему...

Все впустую. Он сказал, что узнает. Это в очередной раз подтверждает, что высшее медицинское образование не затрагивает самые простые вопросы.

Так что же даст ответ? Врач, по совместительству и специалист по медицинским странностям, Марк Лейнер написал об этой проблеме в журнале *Maximum Golf*. В ней якобы страдающий от шизофрении гольфист слышит у себя в голове следующий разговор двух комментаторов игры в гольф:

*Комментатор Б: Майкл немного сместился от центральной линии – я бы сказал меньше фута от левого края матраса и, пожалуй, фут с лишним от правой кромки. Левая рука у него под подушкой.*

*Комментатор А: Причем я бы сказал, что наволочка плотности 245 нитей на квадратный дюйм, а набивка – смесь 95% канадских перьев и 5% пуха.*

*Комментатор Б: А что это у него в уголке левого глаза? Какая-то крупница зеленоватого цвета. Ты видишь?*

*Комментатор А: Это мукополисахаридные выделения слезной железы, которые скопились и кристаллизировались за ночь, Бобби.*

*Комментатор Б: Глазные козявки. Моя мама еще называла их «сплюшками».*

*Комментатор А: Что ж, нам предоставили прекрасный аэрофотоснимок Майкла с дирижабля *MetLife*<sup>[11]</sup>, проплывающего со скоростью тридцать пять*

*мил в час на высоте в тысяча двести футов. Спасибо за этот снимок капитану Уильяму Шмиклингу и его экипажу.*

*Комментатор Б: Крис, ему нужно как-то от этого избавляться. Что бы ты сделал на его месте?*

*Комментатор А: Из окна дует совсем легкий ветерок. Порывов особо нет, так что особых тактических подстроек не требуется. Я бы использовал указательный палец, разместив его в уголке глаза, прямо у слезного протока и легким, аккуратным движением удалил бы эту крупницу.*

*Комментатор Б: Тут главное не перестараться.*

*Комментатор А: Собственно, вот он и вытащил ее – сразу видна рука мастера.*

*Комментатор Б: Это напоминает мне случай, когда Эрни Элсу в глаза попал песок во время Национального турнира для любителей и профессионалов в девяносто пятом. Отыграл последние девять лунок в полуслепую. Пожалуй, никогда не видел такой воли к победе.*

Эти глазные козявки – сущая ерунда. Пока вы спите, в области уголков глаз скапливается жир, пот и слезная жидкость. Когда слезы высыхают, остается небольшая корочка.

## Что это за полукруглые штуки на ногтях?

Эти светлые полукруги в основании каждого ногтя называются лунками. Они соответствуют участку, где процесс затвердевания ногтевой пластины еще не закончился.

Американская академия дерматологии предоставила следующие факты о ногтях:

- ногти отрастают примерно на 0,1 мм в день;
- ногти на руках растут немного быстрее, чем на ногах;
- ногти на ногах примерно в два раза толще, чем на руках;
- как правило, летом ногти растут быстрее, чем зимой;
- у мужчин ногти обычно растут быстрее, чем у женщин;
- ногти на доминантной руке, как правило, растут быстрее.

## Глава 3

### Все, что вы (не) хотели знать про секс



Вечеринка продолжается в куда более спокойной и романтической атмосфере. Лейнер сидит на диване со своей Золушкой, уплетая с ее сросшихся пальцев яичные рулетки и распивая вместе с ней бутылку текилы. Меня, наконец, оставили с вопросами про наше тело, дав-таки возможность и самому выпить. Кажется, что вся суматоха уже позади, пока я не слышу крик Лейнера:

– Кто-нибудь может принести мне кисло-сладкий соус?

Лейнер в таком нетерпении и явном сексуальном возбуждении, что не может ждать, пока нанятые официанты принесут желаемый китайский соус.

Пройдя через полную людей комнату, я обнаруживаю Лейнера, проводящего фокус-группу по самодельным и альтернативным смазкам. Я подхожу вплотную к нему: Лейнер смешивает в точных пропорциях «Табаско», жидкий бри и каплю своей сокровенной текилы, чтобы получить то, что он теперь называет своим «пикантным сексуальным бальзамом». Я пытаюсь возразить, что «Табаско» может вызвать контактный дерматит на чувствительных участках тела, однако Лейнер предпочитает не обращать внимания на мои медицинские рекомендации, ведя свою новоиспеченную «особую» подружку в свою импровизированную лабораторию.

Я остаюсь наедине с внезапным шквалом вопросов о сексе. В век анатомически правильных кукол, «Секса в большом городе» и интернет-порно можно было бы подумать, что неизученных тем попросту не осталось. Тем не менее до сих пор есть вопросы, которые люди стесняются задать, пока не выпьют этот пресловутый третий martini.

## Питательна ли сперма? Можно ли от нее потолстеть?

Ты то, что ты ешь, и в данном случае это действительно отчасти так и есть, так как сперма содержит важную генетическую информацию. Вместе с тем, несмотря на свое важнейшее содержимое, сперма не особо питательна или калорийна.

Среднестатистический эякулят – примерно одна чайная ложка – содержит от двух до трех миллионов сперматозоидов. В такой порции где-то пять калорий. Эти калории дают белки, включая ферменты, и сахара (главным образом фруктоза), выделяемые в сперму простатой, чтобы обеспечить сперматозоиды необходимой для передвижения энергией.

Среди других полезных штук, содержащихся в сперме, можно упомянуть витамин С, лимонную кислоту, фосфаты, бикарбонаты, цинк и простагландины. Настоящий завтрак чемпиона.

**Голдберг:** Мне до сих пор не верится, что мы в итоге остановились на этом названии.

**Голдберг:** Я все жалею, что мы не выбрали «Фуршетная медицина».

**Лейнер:** Я теперь не могу даже смотреть на свои соски, не залившись краской от стыда.

**Голдберг:** А сделай мы по-твоему, она бы называлась «Толстеют ли от спермы?». Так было бы еще хуже.

**Голдберг:** Если долго рассматривать соски, начинает шея болеть.

**Лейнер:** Мне по-прежнему нравится это название.

**Голдберг:** Это означало бы конец моей медицинской карьеры.

**Лейнер:** Напротив – думаю, в администрации Хиллари Клинтон за это тебя предложили бы на пост министра здравоохранения.

## **Можно ли забеременеть во время месячных?**

В семидесятых по телевизору после обеда крутили образовательную программу, в которой две девочки говорили о том, можно ли забеременеть, если целоваться с парнем, будучи в мокром купальнике. Разумеется нельзя, однако с ответом на наш вопрос все не так однозначно.

Если в двух словах, то забеременеть во время месячных теоретически возможно.

Во-первых, не любое кровотечение является менструальным. Порой у женщины может идти небольшое количество крови во время овуляции, и уж тогда-то забеременеть труда не составит.

Кроме того, у женщин с коротким менструальным циклом (порядка двадцати одного дня) овуляция может наступить уже на седьмой день цикла. Это будет седьмой день с начала менструации, и если ее месячные идут семь дней, то вполне возможно, что конец менструации придется ровно на начало овуляции.

Запутались? Что ж, заниматься безопасным сексом явно намного проще.

## Правда ли устрицы стимулируют либидо?

Устрицы точно напоминают определенный орган, однако это не делает их афродизиак. Считается, что многие продукты и вещества способствуют сексуальному возбуждению. Хотя нет никаких научных доказательств их эффективности, насчет устриц есть пару теорий.

Устрицы содержат много витаминов и минералов, в особенности цинк. Цинк помогает контролировать уровень прогестерона, оказывающего положительное влияние на либидо. Другие продукты, стимулирующие, как считается, сексуальное желание:

- шоколад;
- клубника;
- шампанское;
- шпанская мушка;
- крекеры в форме животных (но только если их есть во время секса, макая в настойку на шпанской мушке).

## Большие руки – большой \_\_\_?

Когда я был в Испании, то узнал, что испанки верят, будто размер мужского полового органа можно узнать, измерив расстояние с одной стороны носа через кончик до другой стороны. Будучи обладателем довольно внушительного шнобеля, я, Билли, был не против такого подхода. С другой стороны, если руководствоваться этим принципом, то Джепетто, должно быть, пришлось постараться, чтобы сделать Пиноккио штаны по размеру, а Сирано де Бержераку не пришлось бы тратить столько времени на любовные письма. К сожалению, все это неправда.

**Нет никаких подтверждений и того, что размер руки связан с размерами вашего достоинства.**

Что касается размера ноги, то два уролога в рамках опубликованного в «Британском журнале урологии» исследования проанализировали зависимость длины члена у 104 мужчин от их размера ноги. Никакой связи обнаружено не было.

Еще по поводу размера. Маленький пенис в эрегированном состоянии увеличивается в большей степени, чем большой. А так как чувствительные зоны у женщины расположены в области наружной трети влагалища, то для ее удовлетворения вовсе не обязателен большой половой орган. Размер правда не имеет значения, дамочки.

## Почему мужчины просыпаются утром с эрекцией?

Должно быть, вы имеете в виду ночное набухание пениса! Ну или просто утренний стояк. Названий у этого явления много, однако толковое объяснение только одно.

Эта эрекция происходит во время фазы быстрого сна. Быстрый сон чаще всего происходит незадолго до просыпания.

Эрекция может случиться и в любой другой момент без какого-либо раздражителя. Нет никакого научного объяснения тому, почему спонтанная эрекция вечно случается в самых неподходящих местах (на вечеринках, в отпуске, в кинотеатре, на свадьбе, на похоронах).

Профессор Лейнер подробно описал это явление. В известном научном журнале *Maximum Golf* была опубликована следующая выдержка:

*Комментатор Б: Для тех, кто только что к нам подключился: Майкл Нойбауэр по-прежнему в кровати – но у нас тут интересное развитие событий.*

*Комментатор А: Это эрекция, Бобби. Классическая утренняя эрекция. Нагляднее не бывает. Пещеристые тела и губчатое тело набухают и твердеют от прилива крови. Прямо как в учебнике. А ты что думаешь?*

*Комментатор Б: Думаю, тут нужно просто хорошенько передернуть, Крис.*

*Комментатор А: Майкл Нойбауэр словно услышал тебя, потому что, судя по всему, именно этим он и собирается заняться.*

*Комментатор Б: Мне очень нравится то, что он пытается сейчас сделать. Он прокручивает у себя в голове одну за другой актрис, моделей и спортсменов. У нас тут Рене Зеллвегер, Нив Кэмпбелл, Лив Тайлер, Кэтрин Зета-Джонс, Бритни Спирс, Сальма Хайек, Фокси Браун, Ники Тейлор, Лиль Ким, Мелисса Джоан Харт, Шарлиз Терон, Сара Мишель Геллар, Заха Хадид, Беназир Бхутто, Се Ри*

*Пак, Карри Уэбб, Серена Уильямс, Анна Курникова, Елена Докич, Мэри Пирс. Теперь он углубился в воспоминания: у нас тут кадры из школьного альбома, а теперь и до приходящей няни дошло. Он просто отматывает свои воспоминания назад – у нас тут уже одна из подружек его бабушки, с которой она играла в Маджонг...*

*Комментатор А: Что бы ты предпринял в такой ситуации?*

*Комментатор Б: Нужно зацепиться за что-то эротическое. Нужно чье-то лицо или чье-то тело, на котором получится задержаться. Потом уже представляешь голос, эти страстные крики: «Майкл... о да... о, Майкл... Господи!»*

*Комментатор А: А как тебе его техника в данной ситуации, Бобби?*

*Комментатор Б: Прекрасно. Он поймал неплохой ритм.*

*Комментатор А: Потрясающие движения. Так и чувствуется запал победителя.*

*Комментатор Б: Единственное, нужно постараться не попасть на компьютер или книги.*

*Комментатор А: Думаю, он уже наготове, Бобби.*

*Комментатор Б: Так и есть. Вряд ли у кого-то получилось бы лучше, Крис. Запредельная меткость!*

## **Могут ли люди в инвалидных креслах заниматься сексом?**

Если возбужденному мужчине не посчастливилось пережить травму позвоночника, то его способность заниматься сексом во многом зависит от тяжести полученной травмы. У мужчин, как правило, бывает два типа эрекции: психогенная эрекция, как результат мыслей сексуального характера, и рефлекторная эрекция, возникающая при прямом физическом контакте.

Психогенная эрекция зарождается в нервах спинного мозга, которые отходят от него в нижней части спины – где-то между десятым грудным и вторым поясничным позвонками. Как правило, при частичном повреждении спинного мозга у мужчин с травмой в нижней части позвоночника больше шансов на психогенную эрекцию, чем у тех, кто повредил его в верхней части. У мужчин с полным повреждением спинного мозга еще меньше шансов на психогенную эрекцию.

Рефлекторная эрекция зарождается в крестцовом отделе позвоночника. Многие мужчины с травмой спинного мозга способны испытывать рефлекторную эрекцию при физической стимуляции при условии, что не были повреждены соответствующие нервные пути.

## **Правда ли можно сломать пенис?**

Больно об этом говорить, но это правда. Костей там, конечно, никаких нет, однако может произойти его разрыв, именуемый в медицине переломом полового члена. Если его резко согнуть или ударить в возбужденном состоянии, то может произойти повреждение толстой белочной оболочки, окружающей пещеристую ткань, которая отвечает за эрекцию.

Чаще всего такое случается во время секса. Не думайте только, что вас ждет гипс с костылями. Такая травма требует неотложной операции для сохранения сексуальной функции. Ай!

## **Приводит ли мастурбация к слепоте, заиканию или волосатым ладоням?**

Врачу приходится знакомиться с множеством медицинских исследований. По всему дому стоят груды «Медицинского журнала Новой Англии» и «Анналов неотложной медицины». Вся эта нудятина редко вызывает возбуждение, пока не наткнешься на выпуск «Журнала Американской медицинской ассоциации» за седьмое апреля 2004 года.

Мальчиков то и дело пугают, будто мастурбация может привести к заиканию, слепоте или росту волос на ладонях. Даже если вам удалось избежать этих недугов, вы все равно будете чувствовать себя озабоченным, если будете слишком часто себя ублажать. Больше не нужно бояться. В статье «Частота эякуляции и рак простаты» вы, наконец, сможете узнать, что в этом может быть даже польза. В ней говорится, что частота эякуляции не связана с повышенным риском рака простаты, а в группе с частотой эякуляции более двадцати одного раза в месяц риск развития рака простаты оказался меньше. Отлично! И никаких волосатых ладошек.

**За возбуждение соска ответственны маленькие клетки, расположенные в нем столбиком и реагирующие на холод и сексуальное возбуждение.**

## **Можно ли лишиться девственности, впервые воспользовавшись тампоном?**

Подруга младшей кузины доктора Билли как-то раз задала ему этот популярный вопрос. Существует множество разных мнений относительно того, что можно считать потерей девственности, однако большинство экспертов сходятся во мнении, что женщины лишаются девственности, когда впервые занимаются вагинальным сексом.

В основе этого вопроса лежит идея, что только нетронутая девственная плева (складка слизистой оболочки, частично перекрывающая вход во влагалище) является доказательством девственности женщины. Плева может частично растягиваться во время занятий спортом и мастурбации. В ней изначально имеется как минимум одно отверстие для выхода менструальной крови. Тампоны могут еще немного больше растянуть девственную плеву, однако обычно она не раскрывается до конца. Как бы то ни было, большинство людей в современном мире не считают, будто состояние девственной плевы имеет какое-либо отношение к определению девственности.

## Почему пенис съезживается?

Пенис, длина которого в невозбужденном состоянии при максимальном растяжении на 2,5 стандартных отклонения меньше средней возрастной нормы, называется в медицине микропенисом. Вряд ли какой-либо уважающий себя мужчина захочет, чтобы такое звание красовалось в его биографии, однако восприятие размера пениса бывает весьма обманчивым.

От холодного воздуха, холодной воды, страха или тревоги пенис, мошонка и яички подтягиваются ближе к телу, уменьшая длину полового органа до значений, соответствующих микропенису.

В тепле, с другой стороны, пенис удлиняется. Хотя размер незрегированного пениса может сильно отличаться у разных мужчин, данное различие менее заметно в эрегированном состоянии. Даже в «Сайнфелде»<sup>[12]</sup> обыгрывалась проблема съезживания пениса.

Вот вам немного статистики:

1. Доклад Кинси, 1948: средняя длина 15,25 см со стандартным отклонением 1,96 см.
2. Исследование Весселса и соавт., 1996: средняя длина 13,0 см.
3. Другие исследования: средняя длина 14,5 см.

## **Снижается ли удовольствие от секса из-за обрезания?**

Споры по поводу обрезания не утихают многие годы. Ряд американских медицинских специалистов полагает, что всем новорожденным мальчикам следует делать обрезание. В поддержку своей позиции они приводят факт снижения уровня инфекций мочевых путей и передаваемых половым путем заболеваний среди обрезанных мужчин, в то время как противники подобного подхода напоминают о боли и стрессе, с которыми сталкиваются при обрезании. Другие считают, что пользы от обрезания недостаточно, чтобы оправдать риск возможных осложнений. В 1999 году рабочая группа по обрезанию Американской академии педиатров установила потенциальную пользу обрезания для здоровья, однако решила, что полученных доказательств недостаточно, чтобы рекомендовать повсеместное проведение обрезания. Но вернемся, пожалуй, к сексу.

В литературе по урологии можно найти несколько исследований влияния обрезания на сексуальное удовлетворение мужчин. Результаты этих исследований противоречивы. Влияние мужского обрезания на сексуальное удовольствие женщины также было изучено в ходе исследования, опубликованного в «Британском журнале урологии». Авторы пришли к выводу, что «женщины больше предпочитают вагинальный секс с анатомически полноценными пенисами, чем с обрезанными». Любопытно, что авторы исследования также написали и издали книгу под названием «Секс, каким его задумала природа». Кроме того, некоторых добровольцев для участия в своем исследовании они нашли по объявлению в рекламной брошюре против обрезания. Мы упоминаем все это не потому, что являемся обрезанными мужчинами: мы просто стремимся к беспристрастной популяризации медицинской литературы.

**Мужское обрезание появилось в англоговорящих странах в конце 1800-х в качестве метода лечения и предотвращения мастурбации.**

Вот вам интересные факты об обрезании:

– Врач и раввин XX века Моисей Маймонид пропагандировал мужское обрезание как способ подавить сексуальный аппетит мужчины.

– При обрезании – самой распространенной операции в США – удаляется от 33 до 50% кожи пениса, а вместе с ней и большинство нейрорецепторов.

## **Влияет ли тип трусов, которые носит мужчина, на его репродуктивную способность?**

У каждого свои предпочтения.

Президент Клинтон рассказал в эфире MTV, что предпочитает семейные трусы.

Крамер из «Сайнфелда» сказал: «Мне нужны плотно обтягивающие плавки. Моим мальчикам нужен дом!»

Вопрос в том, может ли наука помочь нам сделать правильный выбор?

Раньше считалось, что слишком облегающие трусы могут привести к бесплодию у мужчин, так как они повышают температуру яичек, нарушая тем самым процесс выработки сперматозоидов.

В 1998 году в «Журнале урологии» было опубликовано исследование докторов Роберта Мункельвица и Брюса Р. Гилберта, которые изучили образцы спермы девяти семи мужчин с репродуктивными проблемами. Половина из них носила трусы-плавки, половина – семейные трусы. Ученые измерили у них температуру мошонки, кожи и внутреннюю температуру тела – сначала в нижнем белье, а потом голышом. Существенных различий по температуре мошонки, количеству, концентрации и подвижности сперматозоидов между двумя группами замечено не было.

Задача мошонки – поддерживать температуру яичек на пару градусов ниже температуры остального тела (примерно 34 градуса Цельсия). Судя по всему, мошонка справляется со своей задачей независимо от того, что на вас надето. Так что вы смело можете выбирать свой собственный стиль, и ваша сперма не почувствует никакой разницы.

## Существует ли на самом деле точка G?

В статье в «Американском журнале акушерства и гинекологии» за 2001 год точку G называют своеобразным гинекологическим НЛО. Что ж, авторам этой статьи имеет смысл начать готовиться к космическому полету. Особенно когда они прочитают работу из Каирского университета под названием «Электровагинограмма: исследование электрической активности влагалища и его роль в половом акте и сексуальных расстройствах». В рамках данной работы авторы проверили гипотезу, согласно которой во влагалище генерируются электрические волны, влияющие на сокращения влагалища во время движения пениса. Оказалось, что электрическую активность влагалища можно зарегистрировать. Кроме того, они предположили наличие некоего водителя ритма, подобного тому, что имеется в сердечной мышце, который, судя по всему, и представляет собой точку G – небольшой участок повышенной чувствительности влагалища.

Так что же представляет собой это вагинальное Лох-несское чудовище?

Точка G – это попросту небольшой участок, расположенный на верхней стенке влагалища, ближе к пупку, примерно в пяти-семи сантиметрах от входа во влагалище. Названа она в честь врача Эрнста Грэфенберга, который в 1950-х написал статью и упомянул чувствительную область в передней стенке влагалища, набухающую при сексуальной стимуляции.

Существуют разные мнения о том, как проще всего найти точку G. Некоторые женщины утверждают, что эффективнее всего находиться во время полового акта сверху партнера. Другие клянутся, что лучше всего точка G стимулируется при анальном сексе. С поиском может помочь тот факт, что некоторые женщины при прикосновении к точке G испытывают резкий позыв к мочеиспусканию – что не удивительно, так как точка G располагается в непосредственной близости от уретры.

**Одна из гипотез, касающихся изучения точки G, гласила: во влагалище, как и в сердце, генерируются электрические волны и есть свой «водитель ритма».**

## **Действительно ли помогают упражнения Кегеля?**

Тех, кто никогда не слышал про упражнения Кегеля, предупреждаю: не стоит рассчитывать, что по ним будут проводиться групповые занятия в вашем фитнес-клубе.

Изначально упражнения Кегеля были разработаны с целью лечения недержания у женщин после родов. Они названы в честь Арнольда Кегеля, врача из Лос-Анджелеса, придумавшего их в 1940-х. Вся суть упражнений Кегеля заключается в укреплении мышц тазового дна – лобково-копчиковой мускулатуры. Эти мышцы тянутся от позвоночника к лобковой кости спереди, окружая вход во влагалище и задний проход. Их укрепление способствует улучшению функции уретры и анального сфинктера.

Эти упражнения рекомендованы женщинам с недержанием мочи при напряжении, однако многие выполняют упражнения Кегеля с другой, более увлекательной целью.

Популяризаторы этих упражнений убеждены в их огромной пользе для женщин. Они утверждают, что с их помощью проще достичь оргазма, сами оргазмы становятся сильнее и приятнее, а чувствительность влагалища повышается.

## **Могут ли горячие ванны привести к бесплодию?**

Тепло разрушает сперматозоиды и теоретически может несколько навредить репродуктивной функции у мужчин. Вместе с тем нет никаких научных подтверждений вреда горячих ванн. После их приема может наблюдаться временное снижение функции сперматозоидов, а злоупотребление ими действительно может привести к проблемам, но недостаточно серьезным, чтобы вообще от них отказаться.

Сауны, судя по всему, тоже никак не влияют на репродуктивную способность. Было проведено несколько исследований, обнаруживших снижение количества и активности сперматозоидов после сауны, однако в Финляндии, где сауны пользуются огромной популярностью, у мужчин все в порядке со сперматозоидами и репродуктивной функцией.

## **Нужен ли мужчинам более частый секс, чем женщинам?**

Мужчинам часто говорят, что у них один только секс на уме, и, судя по всему, так и есть.

В ходе недавно опубликованного в журнале *Nature Neuroscience* исследования ученые попросили двадцать восемь мужчин и женщин посмотреть на эротические фотографии, лежа в аппарате МРТ. Участники рассматривали возбуждающие снимки занимающихся сексом гетеросексуальных пар, сексуально привлекательных обнаженных представителей противоположного пола, а также фотографии мужчин и женщин в других, не связанных с сексом, ситуациях. Анализируя результаты МРТ, исследователи пришли к выводу, что две области мозга – миндалевидное тело и гипоталамус – были гораздо активнее у мужчин, чем у женщин.

Получается, у мужчин на уме только секс? Разумеется, вы еще спросите, гадят ли медведи в лесу.

Мы знали ответ и без всяких ученых.

**Вполне вероятно, что женская эякуляция существует, но добиться ее непросто.**

## Может ли у мужчины закончиться сперма?

Просто кошмар наяву. Может ли колодец иссякнуть?

К счастью, нет, однако не все так радужно.

Женщина рождается с пожизненным запасом яйцеклеток. Других у нее не будет. У мужчин же сперматозоиды образуются на протяжении всей жизни. Звучит неплохо, однако ученые обнаружили, что после тридцати пяти у мужчин чаще возникают нарушения активности сперматозоидов и наблюдается больше серьезных повреждений ДНК, чем у молодых. Также было установлено, что с возрастом снижается общее количество выделяемых сперматозоидов. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в норме на один эякулят приходится 20 миллионов сперматозоидов с подвижностью 50% и показателем нормальной морфологии 60%. Двадцать лет назад же была принята другая норма – порядка ста миллионов сперматозоидов.

## **Влияет ли что-то на запах женщины?**

Один «друг» моей жены как-то сказал ей, что после поедания ананаса «внизу» приятно пахнет. Этому другу об этом рассказала девушка по вызову. На этом доказательная база заканчивается.

Никаких исследований на эту деликатную тему, однако, проведено не было. Люди действительно верят, что ты то, что ты ешь, так что ваша еда, девушки, может повлиять на запах и вкус ваших женских выделений. Среди продуктов, которые могут привести к проблемам «внизу», обычно упоминают спаржу, чеснок и карри.

## Могут ли женщины эякулировать?

О женской эякуляции заявлялось неоднократно, однако всегда считалось, что это просто мочеиспускание во время полового акта. Современные исследования показали повышенный уровень соединения под названием «простатическая кислая фосфатаза» у некоторых пациенток.

Исследователи решили взглянуть на загадку женской эякуляции с точки зрения анатомии. Они заключили, что если женщина эякулирует жидкостью, не являющейся мочой, то она должна образовываться где-то помимо мочевого пузыря. В качестве наиболее вероятного источника были названы преддверные железы, или железы Скина.

В результате анализа желез Скина при проведении вскрытий было обнаружено вещество, идентичное тому, что находится в простате у мужчин. Ряд специалистов теперь называют эти железы женской простатой.

## **Что представляет собой засос?**

Засос – это гематома, образующаяся, когда один человек сосет и кусывает небольшой участок кожи другого, что приводит к разрушению кровеносных сосудов под кожей. А еще это знак почета для похотливых пятнадцатилетних подростков по всему миру.

## Глава 4

### Можно ли вылечить это самому?



Я смотрю на свои часы и не верю глазам: всего 12 часов ночи. Ответив на последние вопросы о сексе, я бегло осматриваю комнату, чтобы убедиться, что путь в ванную свободен. Увидев в толпе просвет, я устремляюсь в него в надежде избежать новых вопросов.

Дверь слегка приоткрыта, и я нерешительно заглядываю внутрь: хозяйка вечера, Элоиз, сидит на краю ванны, а Лейнер поливает из массажной душевой насадки холодной водой ее обожженные щеки. Как оказалось, Элоиз присоединилась к Лейнеру и Золушке в их лаборатории, чтобы узнать, не нужно ли им еще выпивки – чудо, а не хозяйка. Лейнер настоял на том, чтобы намазать ее своим пикантным бальзамом. Ему было невдомек, что всего за несколько часов до вечеринки Элоиз была на чистке лица, из-за которой ее кожа была чрезвычайно чувствительной к любому раздражению. Мне было

отрадно видеть, что посреди всего происходящего безрассудства Лейнер сделал все как надо, позаботившись о ее ожогах.

И у врачей, и у юристов есть свой главный древний принцип, определяющий сущность их профессий. Если в медицине главное – не навредить, то в мире юриспруденции каждому известно: если клиент решил сам представлять себя в суде, то он – идиот. Итак, если вы решите заняться самолечением, постарайтесь не навредить себе и не быть идиотом.

## **Можно ли применять тетрациклин, предназначенный для аквариумных рыбок?**

Как-то раз в отделение неотложной помощи пришла женщина с инфекцией кожи головы. Она пыталась лечить ее самостоятельно, принимая тетрациклин для рыбок. Как оказалось, антибиотики ей были не нужны. Было ли такое самолечение верхом изобретательности или безумием с ее стороны?

Я бы не стал называть это изобретательностью, так как ей также пришла в голову и идея натереть макушку зубной пастой. Что касается тетрациклина для рыбок, то эти таблетки зачастую содержат ту же дозировку, что и продающиеся в аптеке, однако я никак не могу гарантировать отсутствие вредных примесей. Если следовать обычной логике, то лучше уж пользоваться тем, что изначально предназначено специально для людей.

## **Правда ли клюквенный сок помогает от инфекции мочевых путей?**

Возможно. В рамках опубликованного в «Журнале Американской медицинской ассоциации» исследования было продемонстрировано значительное снижение частоты инфекций мочевых путей среди пожилых людей, ежедневно употреблявших клюквенный сок. Причины до конца не ясны, однако самым вероятным объяснением является то, что какой-то компонент клюквенного сока не дает бактериям цепляться за стенки мочевого пузыря. Некоторые мои знакомые на дух клюквенный сок не переносят – тем не менее, так как инфекцию мочевых путей можно подхватить после секса, то вместо сигареты, пожалуй, стоит хлебнуть немного горького клюквенного сока.

## **Поможет ли йогурт избавиться от грибковой инфекции, если положить его «внутрь»?**

Йогурт, может, и помогает с профилактикой грибковых инфекций, но только если поместить его в правильное отверстие – а именно в рот.

Йогурт действительно обладает рядом весьма любопытных, полезных для здоровья свойств. Некоторым женщинам стакан йогурта в день при приеме антибиотиков помогает предотвратить развитие грибковой инфекции – частой спутницы подобного лечения. Тем не менее сам по себе йогурт не в состоянии избавить вас от грибковой вагинальной инфекции, если она уже в самом разгаре.

## **Можно ли пламенем свечи удалить серу из ушей?**

Чрезмерное скопление серы в ушах может привести к нарушению слуха или боли, однако это не повод начинать поджигать себе голову. Продаются специальные конусообразные свечи, которые вставляются в ушной канал и поджигаются, тем самым якобы помогая избавиться от излишков серы. Компании, производящие данные свечи, заявляют об их невероятной пользе для здоровья. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США и канадское правительство с ними не согласны и выступают против подобных обманных заявлений. Чаще всего сера из ушей выходит самостоятельно, а если этого не происходит, то следует обратиться за помощью к врачу.

## **Стоит ли смазывать ожоги сливочным маслом?**

Нет. Приберегите масло для завтрака. Вместо него используйте холодную воду.

Вместе с тем должен признать, что кое-что с вашей кухни действительно может помочь справиться с болью при ожоге. Индийская медицинская литература советует использовать кожуру вареного картофеля и мед.

Почему мед? Он обладает антибактериальными свойствами и порой используется в медицинских целях. Кожура вареного картофеля может показаться необычным лечебным средством, однако она помогает поддерживать влагу.

**Сливочное масло нельзя наносить на ожог. Оно задержит тепло в коже и продлит болевые ощущения.**

Лучшее, что вы можете сделать, схватившись за горячую сковороду – это поместить обожженный участок кожи под струю холодной воды и только после полного его охлаждения нанести антибактериальную мазь. В случае сильного ожога обратитесь в отделение неотложной помощи местной больницы.

## **Помогает ли мелатонин справиться с разницей во времени?**

Хорошая новость для любителей путешествовать по миру. Мелатонин может стать эффективным решением проблемы нарушения суточного ритма при смене часовых поясов. По результатам анализа десяти исследований использования мелатонина было сделано заключение, что прием от двух до пяти миллиграмм мелатонина перед сном в течение первых двух-четырех дней после прибытия в место назначения помогает подстроиться к новому ритму. Наряду с этим следует применять и другие немедикаментозные меры, такие как отказ от спиртного, борьба с обезвоживанием, физические упражнения и другие виды активной деятельности в дневное время, правильное питание, нормальный режим сна и подстройка под местное время.

## **Нужно ли прикладывать к синяку под глазом сырое мясо?**

Лед на лице смотрится далеко не так эффектно, как огромный бифштекс, однако выполняет ровно ту же самую функцию. В говядине нет никакого волшебства: лишь холод и немного давления. Также следует держать голову приподнятой и не принимать аспирин или ибупрофен, которые могут нарушить свертывание крови. Конечно, лучше всего вообще избегать ударов по лицу.

## **Поможет ли зубная паста избавиться от прыщей?**

Существует множество народных средств от заболеваний кожи, и какими только кремами и зельями не мажутся люди, которые приходят в отделение неотложной помощи. Среди популярных народных средств от прыщей можно перечислить пищевую соду, уксус, молотый кофе, йод, крем от геморроя, сахар, соль и зубную пасту.

Принято считать, что зубная паста – отличное народное средство от прыщей. Мне не удалось найти научных исследований ее эффективности в борьбе с угревой сыпью, однако, вероятно, она помогает высушить эти надоедливые угри.

Если вы все же решили опробовать зубную пасту в деле, то у меня для вас есть несколько предостережений. Периоральный дерматит – это эритематозные папулопустулезные высыпания на лице (если простыми словами, то сыпь, похожая на угревую). Этой проблеме подвержены практически только женщины в возрасте от двадцати до тридцати пяти лет. Этиология этого дерматита неясна, однако некоторые специалисты полагают, что определенную роль может играть зубная паста с содержанием фтора.

Аллергия на запахи также может стать проблемой при лечении зубной пастой. Известно, что перуанский бальзам может вызывать аллергические реакции, равно как и входящий в состав некоторых зубных паст коричневый альдегид.

## Опасно ли выдавливать прыщи?

Был у меня в отделении неотложной помощи один странный случай, пускай и не совсем относящийся к делу. Пришла пациентка с перевязанной челюстью. Она сказала, что ей стыдно, так как она без конца ковыряла себе лицо, от чего у нее началась инфекция. Я попытался успокоить ее, сказав, что это распространенная проблема, и попросил дать мне взглянуть. Когда она сняла повязку, я увидел огромную дыру десять на десять сантиметров, достигающую прямо до кости. Ей назначили антибиотики и тщательное психиатрическое обследование, и никто ни разу ей не сказал: «Разве мама тебе не говорила не ковырять лицо?»

**Выдавливание прыщей на самом деле может привести к летальному исходу. Лучше так не делать.**

Что касается выдавливания прыщей, то это определенно может привести к некоторым осложнениям. Давя прыщи, мы можем протолкнуть вызвавшие их бактерии вглубь кожи, тем самым только усилив покраснение и припухлость. Кроме того, это самая распространенная причина послеугревых рубцов.

Выдавливание прыщей связано с еще одним смертельно-опасным осложнением под названием «тромбоз пещеристого синуса», при котором происходит образование тромба в синусовой пазухе между клиновидной костью – большой костью в основании черепа – и височной костью, расположенной в области виска. Самым опасным участком для выдавливания прыщей является так называемый треугольник смерти – область от переносицы до уголков рта. Кровь по венам на этом участке отводится в пещеристый синус, и любая серьезная инфекция в этой области может привести к тромбозу пещеристого синуса. Выдавливая прыщи на этом участке лица, вы можете занести инфекцию, запустив этот опаснейший процесс.

## **Если за ужином кто-то подавился, можно ли провести трахеостомию с помощью ножа для устриц?**

Наша подруга Ким на все руки мастер. А так как она еще и довольно крепкого телосложения, то может браться практически за любые авантюры. Ей хотелось узнать ответ на этот вопрос, и мы сразу поняли, что если кому-то это и под силу, то точно ей. Кроме того, она не позволит данной процедуре прервать свой званый ужин.

Крикоидотомия (что-то вроде трахеостомии) – одна из самых эффективных процедур, проводимых в отделении неотложной помощи. Она призвана обеспечить доступ воздуха в легкие в случае заблокированных дыхательных путей. Помните серию «МЭШ», в которой отец Мулкахи вонзает какому-то парню к горлу ручку, чтобы помочь ему с дыханием?

Нож для устриц тоже подойдет, однако пытаться сделать это в домашних условиях точно не стоит! Лучше вызовите скорую.

## **Правда ли, что если помочиться на ожог от медузы, то жечь перестанет?**

Мы все видели эту серию «Друзей» (да ладно, вы тоже их смотрите), в которой Монику жалит медуза. Джо вспоминает способ избавиться от боли – помочиться на оставленный ожог. Моники «не удается как следует изогнуться», а у Джо не получается сделать это на глазах у других, в результате чего спасти ситуацию приходится Чендлеру. Не верьте всему, что показывают по телевизору.

Ожоги от большинства медуз вызывают лишь боль и онемение. Австралийские кубомедузы являются самыми ядовитыми и смертоносными среди всех жалящих морских тварей. Примерно 20% людей, ужаленных кубомедузой, умирают. Португальский кораблик также опасен, однако даже в подметки не годится кубомедузе.

Следующие рекомендации применимы при ожогах от большинства медуз. Пациенту следует удалить все видимые щупальца, делать это желательно в перчатках. Область ожога необходимо промыть столовым уксусом<sup>[13]</sup>. Уксусная кислота предотвращает активацию несработавших стрекательных клеток, и уксус надо лить, не жалея. Если уксуса под рукой не оказалось, смыть оставшиеся стрекательные клетки можно соленой морской водой.

В лабораторных опытах моча, аммиак и спирт способствовали срабатыванию некоторых стрекательных клеток, а это значит, что при их использовании незначительный ожог может перерасти в нечто большее, так что мочиться на ожог от медузы одновременно и мерзко, и болезненно.

## Почему нельзя засовывать в уши ватные палочки?

Как же сладок запретный плод! Вечно так и подмывает сделать то, чего делать не следует.

Уши чаще всего не требуют регулярной чистки. Они в этом плане сродни печи с функцией самоочистки. Если сера появляется на наружном ухе, то можно убрать ее ватной палочкой. Если вы не можете удержаться от того, чтобы засунуть ее поглубже, то рискуете получить травму или серную пробку. В случае образования серной пробки помимо нарушения слуха вас ждут и неприятные боли. В аптеке продаются специальные средства для избавления от серной пробки, однако зачастую достаточно просто ввести шприцом теплую воду. В крайнем случае вы можете обратиться к врачу или прийти в отделение неотложной помощи на чистку.

Мы частенько сталкиваемся с пациентами, нарушившими эти правила, которые приходят к нам, чтобы вытащить застрявшую в ухе вату с кончика ватной палочки. Не переживайте, мы ко всему готовы. Еще из ушей мы достаем тараканов, бусины, колпачки от ручек и прочие мелкие предметы.

**За счет силы притяжения и тепла тела сера постепенно удаляется из ушей.**

*Голдберг: Нам нужен перечень вещей для вопроса про ватные палочки.*

*Лейнер: Лады.*

*Голдберг: То, чего делать нельзя, но так хочется.*

**18:05**

**Лейнер:** Срывать коросту.

**Голдберг:** Мне нравится, когда официанты приносят еду и предупреждают: «Горячая тарелка».

**Голдберг:** Не могу удержаться, чтобы не потрогать.

**Лейнер:** Отлично!

**Лейнер:** Давай еще...

**Голдберг:** Как говорит Кэрри: «Что-нибудь посмешнее, мальчики».

*Голдберг: Подшучивать над редактором – одна из тех вещей, которые делать нельзя, но так хочется.*

*Лейнер: Посмешнее, например: «Как достать мои старые школьные кроссовки сорок первого размера из задницы книжного редактора?» Посмешнее...*

**Голдберг:** Оставить это в книге?

**18:10**

**Лейнер:** Тебе решать.

**Лейнер:** Возможно, малость грубовато.

**Лейнер:** Зато от всего сердца.

**Голдберг:** Самую малость.

**Голдберг:** Что за грозная маленькая мышца, это твое сердце.

*Лейнер: Я пытаюсь вспомнить еще что-нибудь, чего нельзя делать.*

*Голдберг: Разговаривать с женской грудью.*

**Голдберг:** Есть своих детей.

**Лейнер:** Заражаться ветрянкой.

**Голдберг:** Тебе лишь бы чем-то заразиться.

**Лейнер:** Давить прыщи.

**Голдберг:** Разговаривать с набитым ртом.

**Лейнер:** Знавал я девушек, которым нравилось давить прыщи друг другу и своим парням.

**18:30**

**Голдберг:** Хотел бы я, чтобы моя вычесывала меня, как обезьяна.

**Лейнер:** А еще можно есть... Обезьяны вычесывают и одновременно едят, это самое интересное... выбирают насекомых из шерсти и съедают их.

**Лейнер:** Образно выражаясь.

**Голдберг:** Образно выразаться у тебя получается лучше всего.

**Лейнер:** И снова спасибо.

**Голдберг:** Мне уже скоро пора идти на игру «Никсов».

**Лейнер:** Мы можем вернуться к этому завтра, когда ты придешь из больницы?

**Голдберг:** Давай попробуем закончить все.

**Лейнер:** Тебе пора идти, ладно... Обсудим это завтра.

**Голдберг:** Хорошо, обсудим завтра.

**Лейнер:** Я гляну письмо... И мы забьем последний гол в сердце этому кровососу «завтра».

## **Опасно ли самому проводить себе орошение кишечника?**

Утверждается, что орошение кишечника помогает с несварением и грибковыми инфекциями, нормализует кровяное давление, восстанавливает кислотно-щелочной баланс, борется с неприятными запахами, избавляет от запоров, способствует нормальной свертываемости крови, стимулирует выработку лейкоцитов, препятствует образованию желчных камней, очищает кишечник от паразитов, улучшает концентрацию внимания и помогает при застое в легких, заложенности носовых пазух, проблемах с кожей и грибок на ногтях.

**Был случай, когда загрязненное оборудование для орошения кишечника привело к амебиазу – паразитической инфекции – у 36 человек.**

Неплохой послужной список, однако все это не до конца доказано, а сама процедура действительно может представлять опасность.

При орошении кишечника очень большое количество жидкости вводится в толстую кишку по трубке через задний проход. Цель этой процедуры – выведение токсинов из организма за счет избавления от шлаков в толстой кишке. Для этого используются десятки литров жидкости, которая может содержать кофе, травы, ферменты или пырей.

Аппараты для орошения кишечника разрешено использовать только в рамках назначенного специализированным врачом лечения. Кроме того, гидротерапия толстой кишки может быть опасной. Потенциальные осложнения включают перфорацию кишечника, остановку сердца из-за чрезмерного всасывания жидкости, нарушение баланса электролитов и серьезные инфекции.

**11:50**

**Голдберг:** Эта книга погубит нас обоих. Редактор наверняка получит приличное повышение, а мы с тобой

будем в фетровых шляпах в метро играть на флейтах музыку андских народов.

*Лейнер: Музыка андских народов на флейтах – как по мне, подходящее музыкальное сопровождение для рекламы гидроколлотерапии.*

**11:55**

**Лейнер:** Почему люди так помешаны на толстой кишке?

**Голдберг:** Как по мне, так это какое-то безумие.

**Голдберг:** Кто сказал, что чистой должна быть кишка твоя?

**Голдберг:** Я прямо как магистр Йода сказал.

**Лейнер:** Я тоже так думаю... Это часть иудейско-христианского наследия в виде ненависти к самому себе... Понимаешь... что мы все нечисты до мозга костей.

**Голдберг:** Разложение.

**Голдберг:** Такое чувство сегодня, словно я гнию изнутри.

**Лейнер:** Точняк... Если даже кишечник не может быть грязным... как так.

**Голдберг:** Отличное название для попсовой песни.

**Лейнер:** Для Принса было бы самое то.

*Голдберг: Представь себе Бритни Спирс, исполняющую песню Марка Лейнера «Если даже кишечник не может быть грязным... как так».*

**Голдберг:** Клип был бы тоже на славу.

*Лейнер: Мне нравится отслеживать, чем занимаются стареющие рок-звезды.*

**Голдберг:** Обязательно какие-нибудь звездные камео на колоноскопии.

**12:00**

**Лейнер:** Род Стюарт в итоге стал новым Джимом Нэйборсом.

**Голдберг:** А что он сейчас делает?

*Голдберг: Я тут в газете прочитал, что Элтон Джон вводит себе мочу ягнят, чтобы похудеть.*

**Лейнер:** Род поет дуэтом с Долли Партон, баллады Гершвина и детские песенки. Я не удивлюсь, если следом он запишет совместный альбом с The Wiggles<sup>[14]</sup>.

**Голдберг:** Там также говорится, что «Майкл Джексон предположительно боролся с лишним весом, ставя самому себе многочисленные клизмы, однако затем ему нужно было носить тампон, чтобы ничего „не подтекало“».

**Лейнер:** Как можно заставить ягненка пописать в банку?

**Голдберг:** Это будет моей следующей работой после этой книги – ставить катетеры ягнятам.

**Лейнер:** Джексону нужно было просто растолстеть, как это сделал Элвис.

**Лейнер:** А это правда про Элтона Джона и мочу ягнят?

**Голдберг:** «Нью-Йорк Пост», шестая страница<sup>[15]</sup>. Разве газеты могут врать?

**Лейнер:** И то правда...

**Голдберг:** Может, нам добавить вопрос про мочу ягненка в качестве народной байки?

**Лейнер:** Разве информация не должна продержаться в общественном подсознании дольше одного дня, чтобы стать «народной байкой»?

## **Помогает ли грудное молоко от бородавок?**

Тут нас может порадовать выпуск «Медицинского журнала Новой Англии» за июнь 2004. Крем, одним из ингредиентов которого выступает грудное молоко человека, оказался эффективным способом борьбы с не поддающимися лечению бородавками. Ключевым ингредиентом крема является соединение под названием альфа-лактальбумин-олеиновая кислота.

Это может привести к другим направлениям исследования, так как определенные типы бородавок, связанные с вирусом папилломы человека, могут быть связаны с раком шейки матки.

Возможно, вскоре в «Старбаксе» появится большой латте без кофеина на грудном молоке.

## Нужно ли при змеином укусе пытаться высосать яд?

Мне нравятся хорошие вестерны, и нет ничего круче, чем высосать и выплюнуть яд из змеиного укуса. Разумеется, за этим обычно следует щедрая порция виски и добротная перестрелка. К сожалению, теперь так делать не рекомендуется. Высасывание яда не только неэффективно, но и может привести к инфекции на месте укуса.

Согласно рекомендациям Американского Красного Креста, при змеином укусе необходимо сделать следующее:

1. Промойте место укуса водой с мылом.
2. Обеспечьте неподвижность пораженного участка и держите его ниже уровня сердца.
3. Обратитесь за медицинской помощью.

Специалисты по токсикологии также могут рекомендовать наложить слабый жгут выше места укуса, чтобы остановить распространение яда. Это следует делать с осторожностью, так как сам жгут может привести к проблемам, если полностью остановит кровоток.

После этого человека необходимо как можно скорее доставить в отделение неотложной помощи больницы. Существуют противоядия для разных видов змей. Также змеиные укусы лечатся антибиотиками и хирургическим вмешательством.

Из порядка ста двадцати видов змей, обитающих на территории США<sup>[16]</sup>, около двадцати являются ядовитыми. Большинство укусов происходят в юго-западной части страны, однако бывают случаи даже и в Нью-Йорке. В штате Нью-Йорк обитают три вида ядовитых змей: полосатый гремучник, цепочный карликовый гремучник и медноголовый щитомордник. В черте города, однако, чаще всего кусают змеи, которых содержат в качестве домашних питомцев.

## **Почему мы икаем, и как избавиться от икоты?**

Врачи славятся тем, что придумывают заумные названия, которые ни о чем не говорят большинству людей. Типичный пример тому – икота, для которой врачи используют латинское слово *singultus*. Звучит и правда нелепо.

Икота возникает, когда диафрагма сокращается, что приводит к «внеочередному» короткому вдоху. Характерный звук возникает из-за смыкания голосовых связок: они создают препятствие для хода воздуха.

Раздражение диафрагмы может происходить по ряду причин: из-за растяжения желудка от еды, алкоголя или воздуха, резкого изменения температуры желудка либо злоупотребления табаком/спиртными напитками. Кроме того, икота может быть вызвана возбуждением или стрессом.

**Самый долгий приступ икоты в истории длился шестьдесят лет.**

Хотя чаще всего икота проходит через несколько минут, порой она может длиться днями и даже неделями. Такое, впрочем, случается редко, и обычно указывает на какие-то медицинские проблемы, такие как грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, тяжелая гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) или опухоль, раздражающая нервы грудной полости. Если икота не прекращается больше месяца, то ее нарекают не поддающейся лечению. Чтобы справиться с такой икотой, врачи иногда прибегают к нейролептическим препаратам.

Если вы не хотите пичкать себя нейролептиками, то можете попробовать один из этих простых способов, эффективность которых, правда, не доказана:

1. Дышите в бумажный пакет.
2. Нагнувшись, пейте воду, приложив к губам дальнюю стенку стакана.
3. Задержите дыхание.
4. Съешьте чайную ложку сахара.

5. Пососите дольку лайма или лимона.
6. Выпейте стакан воды из трубочки, заткнув пальцами уши.
7. Тяните вверх волосы на макушке в течение одной-двух минут.
8. Поместите ватный диск на небо и слегка потрите.
9. С силой надавите на корень языка.

## **Поможет ли ванна из томатного сока избавиться от запаха скунса?**

В восьмой серии первого сезона сериала «Семья Партридж» скунс пробирается в семейный автобус, превращая всех Партриджей в вонючек. Рубен вспоминает, что от зловонного запаха можно избавиться с помощью томатного сока, так что вся семья купается в нем. Все получается, однако из-за их собаки история со скунсом повторяется. Так как времени второй раз принимать ванну нет, их группа отыгрывает свой концерт в детской больнице в застекленной операционной. Отличный телесериал.

Своим зловонием разбрызгиваемые скунсом выделения обязаны сернистым соединениям. Принято считать, что томатный сок помогает избавиться от неприятного запаха, однако никаких научных подтверждений этому нет. Вполне вероятно, что томатный сок попросту перебивает своим запахом вонь скунса. Чтобы избавиться от скунсовой вони животных, рекомендуется использовать литр трехпроцентной перекиси водорода, смешанной со стаканом пищевой соды и чайной ложкой жидкости для мытья посуды. Люди также могут попробовать это средство, однако следует соблюдать осторожность, так как оно обладает отбеливающим эффектом.

## **Помогает ли свежая петрушка избавиться от неприятного запаха изо рта?**

В былые времена петрушка использовалась для приготовления универсальных лекарств, общеукрепляющих средств, противоядий, а также лекарств от камней в почках и мочевом пузыре. Петрушка богата витаминами и минералами, в особенности витаминами А и С. Считается также, что она содержит много антиоксидантов. Кроме того, петрушка может помочь избавиться от неприятного запаха изо рта, хотя медицинских исследований ее эффективности при халитозе не было. Следует отметить, что существует две разновидности петрушки: курчавая и листовая, обладающая самым выраженным ароматом. Именно листовая петрушка лучше всего справится с неприятным дыханием после острого хот-дога с луком.

## **Правда ли теплое молоко помогает уснуть?**

Снотворные свойства молока особо не изучались учеными, однако лучше уж выпить стакан молока, чем глотать таблетки или напиваться до отключки. Есть несколько теорий, объясняющих, почему оно действительно может помочь со сном. Молоко содержит триптофан – то самое вещество, из-за которого после обеда на День благодарения всех тянет в сон (см. вопрос про пищевую кому на странице 37). Своим теплом молоко незначительно меняет температуру тела, что порой также помогает уснуть. Кроме того, молоко содержит мелатонин – натуральное снотворное. Одна компания из Англии, Night Time Milk<sup>[17]</sup>, даже продает коровье молоко исключительно ночного удоя, так как в ночное время уровень мелатонина максимален. Это молоко рекламируется в качестве снотворного средства – а это в очередной раз доказывает, что люди в наши дни будут покупать что угодно.

**Молоко на самом деле может помочь уснуть из-за содержания в нем триптофана и мелатонина – веществ, действующих на организм как снотворное.**

## Глава 5

### АЛКОГОЛЬ



Элоиз со своими обработанными и перебинтованными ранами снова в деле, наполняет гостям бокалы и ведет беседы. Лейнер кажется удрученным своей лабораторной неудачей и тихонько сидит, скрестив ноги, в углу, молча потягивая остатки текилы из бутылки. Я никогда не приветствовал употребление наркотиков, однако меня так и подмывает добавить в чашу для пунша какой-нибудь сильнодействующий седативный препарат и улизнуть с вечеринки домой. Я не поддаюсь этим злодейским помыслам, и настроение начинает улучшаться, пока меня снова не атакует неугомный бывший толстяк Джереми Бернс.

Помимо своего помешательства на диете Аткинса, Джереми так и не перерос свою страсть ко всяким студенческим выходкам. Элоиз предлагает ему свой фирменный ледяной дайкири, однако Джереми только и подавай мармелад из водки, бир-понг или экстази. Элоиз фыркает в ответ на его хамскую просьбу, и он обращается ко мне

с просьбой выписать рецепт на медицинскую марихуану. Я объясняю ему, что в Нью-Йорке не продают травку по рецепту, да и в любом случае я бы его ему не дал.

Джереми устремляется к нему, а я облегченно вздыхаю.

В нашей культуре, ориентированной на употребление и злоупотребление кофеином, никотином, алкоголем и бесконечными запрещенными веществами, вопросы о самом безопасном и быстром способе себя одурманить никогда не утихают.

## **Правда ли, что градус нельзя понижать?**

Дать вразумительный ответ сложно. Возможно, из-за того, сколько мы уже выпили.

Самая большая проблема с этой теорией в том, что наутро уже никто не помнит, как все прошло. Что же касается науки, то никаких исследований на эту тему не проводилось.

Есть предположение, что содержащиеся в пиве углеводы стимулируют абсорбцию спирта. Правда, это никак не доказано. Точно так же не стоит верить, что кофе поможет вам справиться с похмельем, а хлеб впитает в себя спирт из вашего организма. Лишь время принесет вам облегчение, так что придется ждать, пока из крови не выйдет весь спирт.

По определению опьянение наступает при уровне спирта 100 мг/л (0,10%). У взрослых этот уровень падает примерно на 15–20 мг/л в час. У всех метаболизм спирта протекает по-разному, однако в среднем требуется где-то шесть-восемь часов, чтобы прошло умеренное опьянение.

Проще говоря, алкоголь вызывает интоксикацию, так что чем больше вы пьете, тем хуже вам становится. Порядок, в котором вы употребляете пиво или вино, значения не имеет.

Концентрация спирта в крови	Симптомы
0,02%	головокружение
0,05%	легкая эйфория
0,08%	нарушение критического мышления
0,10%	нарушение координации и чувства равновесия
0,15%	дезориентация
0,20%	рвота
0,30%	пьяный ступор
0,40%	кома
0,45% и больше	смерть

Что касается неминуемого утреннего похмелья, то его главной причиной является обезвоживание и нарушенный сон. Сон и вода, которые единственные в итоге и помогут вам прийти в себя, не так интересны, как некоторые из следующих известных средств от похмелья:

1. Коктейль «Устрица прерий» (оливковое масло, столовая ложка кетчупа, один яичный желток, соль с перцем, «Табаско», Вустерский соус, уксус или лимонный сок).
2. Холодная пицца.
3. Капельница с физраствором (для этого лучше встречаться с врачом).
4. Опохмел.
5. Витамины В и С.

6. Самый же эффективный, но при этом и самый дорогой способ – диализ почек.

## **Можно ли провалить анализ на героин из-за кондитерского мака?**

Если вы планируете участвовать в Олимпийских играх, а на носу еврейский праздник Пурим, то лучше дважды подумать, прежде чем налегать на традиционное печенье гоменташн с маковой начинкой. Если съесть достаточно много маковых семян, то анализ мочи на опиаты действительно может дать положительный результат. Сложно сказать, сколько именно нужно съесть, чтобы провалить анализ на наркотики, однако, по некоторым данным, даже трех бубликов с маком бывает достаточно для положительного результата. Выпечка с обильным количеством мака, вроде упомянутого печенья, также может вас подвести. Существует дополнительный анализ, проверяющий наличие определенного соединения, отсутствующего в маковых зернах. Таким образом, ваша спортивная карьера будет полностью зависеть от того, какой именно анализ вы сдаете.

**Наркотические средства и их метаболиты невозможно вымыть или еще как-либо вывести из волосяной луковицы.**

Какая же связь между кондитерским маком и героином? Из цветков мака получают опий, из которого и производится морфин и героин.

## **Можно ли провести анализ на наркотики по образцу волос?**

Попридержите ваши средства для стимуляции роста волос. У лысых могут быть и другие преимущества, помимо экономии на шампунях. Так, вы не сможете предоставить волосы для анализа на наркотики.

При попадании в организм наркотические препараты циркулируют по кровеносной системе. Эти препараты, либо их метаболиты, в следовых количествах откладываются в волосяных луковицах. По мере роста волоса они сохраняются в сердцевине волосяного стержня.

При проверке человека на наркотики образцы берутся на разных уровнях волосяного стержня, чтобы получить примерное представление о том, когда применялся тот или иной наркотик.

**Булочка с маком может сослужить вам плохую службу: даже небольшой дозы мака может хватить, чтобы анализ мочи на опиаты был положительным.**

Главное преимущество анализа волос, а не мочи, в том, что можно обнаружить факт употребления наркотика несколькими неделями или даже месяцами ранее, в зависимости от длины волосяного стержня, при том, что для других анализов этот показатель составляет всего два-четыре дня. Анализ волос является наименее инвазивным, однако может ничего не показать, если наркотик использовался недавно. Анализ крови дает самый точный результат, однако неинвазивным его точно не назовешь. Анализ мочи же – самый простой, и обычно может обнаружить свидетельства периодического или недавнего применения наркотиков. Анализ мочи – самая распространенная форма анализа на наркотики.

Итак, если вы частенько балуетесь дурью, то имеет смысл задуматься о том, чтобы побриться налысо.

## **Поможет ли стопка водки вылечиться от простуды?**

Польза спиртных напитков была предметом многочисленных споров и исследований. В 1920-х из-за кампании «Гиннес идет вам на пользу» многие в Великобритании поверили в целебные свойства этого знаменитого ирландского стаута. Этот слоган родился в результате масштабного маркетингового исследования: люди просто сообщали компании, что после пинты чувствовали себя хорошо.

Утверждалось также, что с профилактикой и лечением простуды помогают эхинацея, витамин С, цинк, куриный бульон, равно как и крепкие спиртные напитки. К сожалению, отсутствуют какие-либо убедительные доказательства эффективности всего этого. Есть и другие народные средства, ряд из которых включают виски или бренди. У одной моей подруги свой собственный рецепт: она лечится от простуды «отверткой» – водкой с апельсиновым соком. Скорее всего, выпивка попросту помогает забыть о своем плохом самочувствии.

## **Можно ли отрезвить человека при передозировке холодным душем или горячим кофе?**

Чаще всего люди сажают своих друзей под душ или заставляют их пить кофе, когда те переберут с алкоголем. Отрезвить пьяного человека поможет лишь время. Кофе, душ, физические упражнения, обильное потоотделение, свежий воздух и любые другие меры никак не ускорят выведение спирта из организма. Печени попросту нужно время, чтобы переработать весь спирт.

Что касается более тяжелых наркотиков, то кофе не поможет, однако вы можете спасти человека, не давая ему уснуть до приезда скорой. Героин и другие опиаты вызывают остановку дыхания, что приводит к остановке сердца. Помните: кофе – лишь временная мера, и при любой передозировке необходима медицинская помощь. Если человек перестанет дышать, вам следует начать сердечно-легочную реанимацию. Душ, пожалуй, будет лишним – вы только потеряете драгоценное время.

## Почему нас тошнит, когда мы переедем?

С помощью рвоты ваш организм лишь пытается побыстрее избавиться от токсинов и спирта. В данном случае в этом нет ничего плохого, однако слишком продолжительная рвота может привести к смертельно-опасному обезвоживанию и нарушению баланса электролитов. Кроме того, есть опасность захлебнуться собственными рвотными массами, как это случилось с парнем из *Led Zeppelin*.

У рвотных позывов два анатомически и функционально разделенных источника – рвотный центр центральной нервной системы и хеморецепторная триггерная зона. Рвотный центр, обеспечивающий общий контроль над рвотой, расположен в отделе головного мозга под названием «продолговатый мозг». Хеморецепторная триггерная зона, посылающая сигналы рвотному центру, находится в четвертом желудочке мозга. Желудочки мозга – это система из четырех сообщающихся полостей, заполненных спинномозговой жидкостью. Скорее всего, алкоголь оказывает на этот участок раздражающее воздействие.

У рвоты есть и медицинское название – эме́зис, однако многие врачи предпочитают более красочные выражения:

- блевать;
- рыгать;
- вызывать Ихтиандра;
- пускать мозаику;
- пускать радугу;
- кормить рыбок;
- дразнить баранов;
- пугать Снегурочку;
- молиться фарфоровому богу;
- обниматься с белым другом.

## **Убивает ли алкоголь клетки мозга?**

В процессе создания этой книги ее авторы устроили рабочий ужин и в ходе напряженной работы употребили в большом количестве пиво, вино и текилу. Когда мы, спотыкаясь, вышли на улицу, Марк настаивал на том, что без проблем доедет до дома на поезде, однако здравый смысл одержал победу, и я усадил его в такси. Машина уехала, и я пошел в сторону дома. Где-то через квартал я наткнулся на стоящее такси, на заднем сиденье которого Марк возился со своим пустым бумажником. Я открыл дверь. Марк, ничего не помня о проведенном вечере, спросил: «А ты что здесь делаешь?» Алкоголь определенно убивает клетки мозга.

**Даже если в неделю выпивать 5 банок пива (6,5 порций спиртного) или 1 бутылку вина (7 порций спиртного), алкоголь не нанесет вам значительного вреда.**

Чтобы должным образом ответить на этот вопрос, нам следует отделить умеренное пьянство от беспробудного. Кроме того, нужно провести различие между временными и необратимыми повреждениями.

Как правило, алкоголь не убивает сами клетки мозга, однако вызывает повреждения дендритов – маленьких отростков нейронов, отвечающих за получение информации. Механизм опьянения является многогранным, однако в конечном итоге мы имеем невнятную речь, неуклюжесть, замедленные рефлексy и потерю стеснительности, которую обычно связывают с алкогольным опьянением. При умеренном употреблении спиртного эти повреждения не носят необратимый характер. Это означает, что можно выпивать от одной до семи порций спиртного в неделю, и с вами все будет в порядке.

**Компьютерная томография показывает, что у хронических алкоголиков возможна атрофия мозга.**

Злоупотребление спиртным же явно приводит к неврологическим повреждениям. Исследования показали, что злоупотребление алкоголем приводит к нарушению долгосрочной памяти. Алкоголизм может привести к развитию синдрома Гайе-Вернике, связанного с дефицитом витамина группы В под названием тиамин. Дело в том, что алкоголь мешает усвоению данного витамина, а питание алкоголиков обычно не самое здоровое. У пациентов с этим расстройством наблюдаются такие симптомы, как спутанность сознания, бред, дезориентация, нарушение внимания, потеря памяти и сонливость. Если своевременно не начать прием тиамина, то синдром может перерасти в ступор, кому и даже привести к смерти.

## **Почему после долгой ночи в баре появляются «вертолеты»?**

Нет ничего хуже, чем когда ложишься в кровать, и комната начинает вращаться вокруг. От попытки это объяснить голова идет кругом не меньше.

Вестибулярный аппарат представляет собой сложную сеть каналов и полостей во внутреннем ухе, которые своей совместной работой отвечают за контроль равновесия. Внутри находятся маленькие трубки и кармашки, содержащие жидкости с разным составом. Когда человек здоров, и обе стороны вестибулярного аппарата работают должным образом, они посылают в мозг симметричные сигналы. При сильном опьянении под действием спирта меняется плотность крови, что отражается на работе вестибулярного аппарата. Тогда-то все и начинает вращаться. Это очень похоже на то, что происходит при головокружении.

## **Почему пьяные так сильно храпят?**

В отделении неотложной помощи часто можно услышать такую серенаду. Воздух наполняет раскатистый храп хронических алкоголиков. Как правило, мы просто не обращаем на это внимания, однако порой перебор с выпивкой может привести к нарушению нормального дыхания. Мы без труда исправляем это, вставив короткую резиновую трубку в нос. Усиление храпа при опьянении связано с расслаблением мышц, удерживающих горло открытым, из-за чего проходящий воздух вызывает более сильные вибрации мягких тканей неба и язычка.

## Полезно ли красное вино для здоровья?

Ну наконец-то хорошие новости.

В прошлом верили, что вино обладает лечебными свойствами. Гиппократ и Томас Джефферсон оба считали вино важным элементом заботы о здоровье. Знаменитый французский биолог Луи Пастер сказал: «Вино – самый полезный и здоровый напиток».

Было проведено огромное количество исследований так называемого «французского парадокса», заключающегося в том, что, несмотря на обилие жирной пищи в рационе, уровень распространения сердечно-сосудистых заболеваний во Франции ниже ожидаемого.

Ученые связали этот неожиданный факт с умеренным потреблением спиртного, в особенности красного вина. Кроме того, красное вино связывали с пониженным риском некоторых видов рака, атеросклероза, болезней сердца и даже простуды.

Так что выпейте перед сном бутылку красного вина. У вас, может, и закружится голова, зато вы вряд ли умрете от сердечного приступа.

## **Следует ли пить бренди при обморожении?**

Вы, может, и обрадуетесь прибежавшему спасать вас сенбернару с бочонком на шее, однако должен с сожалением сообщить, что в употреблении спиртного с целью согреться или предотвратить обморожение с медицинской точки зрения нет совершенно никакого смысла. На самом деле, алкоголь может в таких условиях лишь навредить, так как он расширяет периферические сосуды, тем самым увеличивая потери тепла и подавляя мышечную дрожь.

## **Можно ли испытать наркотическое опьянение, лизнув жабу?**

Бедные, несчастные жабы. Такое ощущение, что они вечно держатся в тени лягушек. Лягушек целуют, они превращаются в принцесс, а жабы только и могут, что вызывать бородавки. Что ж, у меня для жаб хорошие новости. Жабы не приводят к появлению бородавок. Вместе с тем они вырабатывают защитное вещество в околушной железе за глазами. От этого токсина животным, таким как собаки, может стать очень плохо, в то время как при попадании в глаз он вызывает у человека сильное раздражение. Некоторые, однако, идут гораздо дальше и лизут жаб в надежде словить кайф от «психоделического вещества», якобы покрывающего их кожу.

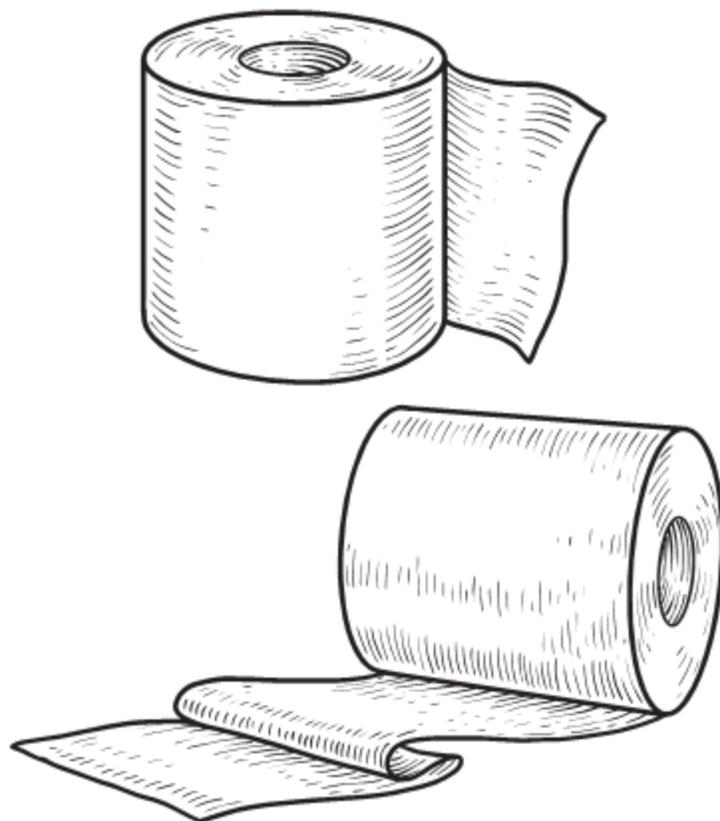
На коже колорадской жабы действительно содержится психоделическое вещество. Оно похоже по своему действию на серотонин и ЛСД и может вызывать галлюцинации. Будьте осторожны, если задумаете это попробовать, так как за лизание жаб людей арестовывала полиция.

## **Почему люди кажутся более привлекательными, когда выпьешь?**

Работа прямиком с факультета психологии Университета Глазго под названием «Употребление алкоголя повышает привлекательность лиц противоположного пола: потенциальный путь к опасному сексу» доказывает, что пивные очки действительно существуют. Можете смело использовать эту работу в качестве оправдания своего поведения.

## Глава 6

### Сортирный юмор



Лейнер, судя по всему, отошел от своих кратковременных раскаяний и страданий и снова взялся за свои безумные выходки. С текилой в руке он читает полу-бессвязную лекцию о культурных различиях в туалетной гигиене. Шокированные слушатели увлеченно внимают его ученому копрологическому монологу. Лейнер продолжает, и в глубине комнаты поднимается чья-то рука. Она принадлежит Джоэлю Блейку, известному ортодонту, который начинает задавать вопрос, однако вскоре у него в глазах наворачиваются слезы, и он запинается.

С изяществом и эмпатией Опры Уинфри, Лейнер пробирается через толпу, берет его за руку и говорит:

– Все в порядке, Джоэль, ты можешь нам рассказать, ты среди друзей.

– Я подтираюсь стоя! – признается тот.

Сзади слышится смешок, однако Лейнер затыкает обидчика своим ледяным взглядом.

– Нам следует с уважением относиться к любому способу подтирания, – невозмутимо заявляет Лейнер, обнимая Джоэля.

Пожалуй, туалет и все, что происходит за закрытой дверью, – последняя запретная тема в нашем обществе. Тем не менее, оказавшись в комфортной обстановке или раздевалке, люди готовы делиться своими секретами, пускай и с плачевными последствиями.

## Можно ли пить собственную мочу?

Благодаря нашему чудесному демократичному обществу вы можете делать все, что пожелаете. Лучше спросить, зачем вам нужно пить собственную мочу?

Небольшое количество мочи, пожалуй, не принесет никакого вреда. В ней 95% воды, 2,5% мочевины и 2,5% солей, других минералов, гормонов и ферментов. На самом деле, некоторые верят, будто она обладает лечебными свойствами. Спросите у членов Китайской ассоциации специалистов по уринотерапии. Они утверждают, что моча стерильна, обладает дезинфицирующим действием и не содержит токсинов.

Среди тех, кто всерьез занимается йогой, практика употребления собственной мочи называется амалори. Одним из самых известных адептов уринотерапии был Морарджи Десаи, премьер-министр Индии с 1977 по 1979 годы. На праздновании своего девяносто девятого дня рождения Десаи объяснил свое долголетие ежедневным употреблением мочи. Тем не менее мы планируем и дальше пить по утрам кофе, каберне и иногда молочно-шоколадный коктейль, пускай и потеряем из-за этого пару-тройку лет.

## **Почему кишечные газы воспламеняются?**

– В среднем состав кишечных газов такой: примерно 59% азота, 21% водорода, 9% углекислого газа, 7% метана и 4% кислорода. За вонь отвечает менее 1% от общего объема.

– Температура кишечных газов в момент их выпуска составляет 37 градусов Цельсия.

– Кишечные газы вылетают на скорости три метра в секунду.

– Женщины пукают не меньше мужчин.

– Вонь кишечным газам придает сероводород. В его состав входит сера, которая и отвечает за резкий запах. Чем больше в вашем рационе серы, тем пахучее будут ваши газы. Наибольшее зловоние им придают бобы, капуста, сыр и яйца. А также сладкая газировка.

– Большинство людей пускают газы примерно четырнадцать раз в день.

**В среднем у человека за сутки выделяется пол-литра кишечных газов.**

Все это интересные факты, однако вернемся к нашему вопросу: правда ли можно поджечь кишечные газы?

Ответ – да!

Их воспламеняемость связана с содержанием водорода и метана. Пропорции этих газов во многом зависят от бактерий, живущих в толстом кишечнике, которые переваривают – по сути, за счет брожения – неусвоенные тонким кишечником остатки пищи.

Поджигание кишечных газов связано с определенной опасностью. Студентам, однако, до этого явно нет дела.

## **Почему после ванны сморщивается кожа?**

Нет ничего лучше, чем хорошенько откинуться в ванне и расслабиться. Потом, правда, приходится иметь дело со страшно сморщенными ладонями и ступнями. Впрочем, этому есть простое объяснение: при длительном контакте с водой внешний слой кожи (эпидермис) начинает ее понемногу впитывать. Вот и весь секрет старушечьей кожи!

Кожа на руках и ступнях толще, чем на других участках тела, в связи с чем любые изменения здесь становятся особенно заметными. Эпидермис расширяется, однако слой кожи под ним – дерма – остается прежним, отсюда и складки. Ну разве не чудо?

## **Что хуже с санитарной точки зрения: когда на тебя плюнули или пописали?**

В медицинской школе нет специального предмета, посвященного всем выделениям, с которыми сталкиваются врачи. Конечно, неприятно, когда на тебя кашляют, плюют или даже писают. Каждому врачу приходилось сталкиваться со всевозможными физиологическими жидкостями.

Одним чудесным вечером в отделении неотложной помощи я услышал крики медсестры. Она отчаянно пыталась не дать отключившемуся свалиться на пол. Он был немаленького размера, и ей попросту было не справиться с его тушей. Был только один способ вернуть его на каталку: схватить сзади и плюхнуться на нее с пациентом поверх меня. Куда уж проще. Затем я бы мог просто сдвинуть его с себя. К сожалению, я не предусмотрел, что он использует меня в качестве судна, как только окажется в лежащем положении.

Разумеется, это отвратительно, однако, будь у меня выбор, я бы все-таки предпочел, чтобы на меня пописали, а не плюнули. Нет, это не мой фетиш. Моча обычно стерильна. Она состоит из воды, солей и продуктов жизнедеятельности, однако в ней нет бактерий, вирусов и грибов. Она не всегда отличается приятным запахом, однако уж всяко чище слюны. В слюне содержится огромное количество бактерий, так что она куда грязнее.

## Почему от фасоли образуется столько газов?

Поразительно, сколько всякой информации можно найти о кишечных газах. Метеоризму посвящено множество медицинских исследований, книг и компакт-дисков. Одна компания даже производит фильтры для кишечных газов и нижнее белье, нейтрализующее запахи. Тем не менее, несмотря на такое обилие всевозможной информации на эту тему, все неизбежно сводится к вопросу о фасоли – самому знаменитому газообразующему продукту.

Фасоль содержит большое количество сахаров (олигосахаридов), которые наш организм переварить не в состоянии. Когда эти сахара попадают в наш кишечник, за работу берутся бактерии, выделяющие в процессе большое количество газов. У кишечных газов есть и другие источники: проглоченные вместе с пищей воздух, газы, попавшие в кишечник из крови, а также углекислый газ, образующийся в результате реакции слюны и желудочного сока.

Тем, кто плохо справляется с фасолью, на помощь приходит современная фармакология. Существуют средства, содержащие пищеварительный фермент, получаемый из плесени – альфа-галактозидазу, которая помогает расщеплять сложные сахара. Другой метод заключается в замачивании фасоли перед приготовлением – это помогает значительно снизить объемы выделяемых газов, если потом слить воду. К сожалению, тем самым вы также лишитесь и части водорастворимых витаминов.

Другие продукты, способствующие газообразованию: брокколи, брюссельская капуста, тушеная белокочанная капуста, сырые яблоки, редис, лук, огурцы, дыня, кофе, арахис, яйца, апельсины, помидоры, клубника, молоко и изюм.

Обратите внимание на обилие овощей в этом списке. Вот почему вегетарианцы то и дело пускают газы на занятиях по йоге, скручивая свое тело в неудобных позах.

## Можно ли умереть, если съесть собственные экскременты?

Есть такое психиатрическое расстройство под названием копрофагия, при котором человек поедает собственные экскременты. Этот синдром нередко можно встретить у пациентов с шизофренией, алкоголизмом, деменцией, депрессией, синдромом Клувера – Бюси (спросите о нем у Марка), а также обсессивно-компульсивным расстройством. В психиатрических больницах также зачастую можно увидеть следы размазанных по стенам экскрементов. Высокотехнологичные пациенты также могут демонстрировать копрофагию в рамках парафилии, или сексуальной девиации. В некоторых источниках даже утверждается, что Ева Браун мочилась и испражнялась на Адольфа Гитлера. Очень сексуально!

От поедания экскрементов можно сильно заболеть. Вряд ли это закончится смертью, однако запросто может привести к гепатиту, инфекции полости рта, абсцессу и ряду других инфекционных заболеваний. И вы только представьте, как наутро у вас будет пахнуть изо рта.

**00:05**

**Голдберг:** Тогда жду...

**Лейнер:** Ладно, я побежал в туалет.

**00:15**

**Голдберг:** Я вернулся.

**Лейнер:** А ты подтираешься стоя?

**Лейнер:** Некоторые так делают. Мне рассказывали...

**Голдберг:** Хватит надо мной глумиться. Знаешь же, как я трепетно к этому отношусь.

**Лейнер:** Прости... Кстати, я иногда писаю сидя... Чисто из лени.

**Голдберг:** Этому должны учить в школе.

**Голдберг:** Туалетному этикету.

**Лейнер:** Они должны учить мальчиков, что они не обязаны делать это стоя, что у них есть выбор.

**00:20**

**Лейнер:** Когда моя племянница была маленькой, то однажды, по дороге домой с небольшой лыжной экскурсии в Леноксе в Массачусетсе, она сказала гениальную вещь.

**Голдберг:** Давай же... Поделись этой вселенской мудростью.

**Лейнер:** *В машине царил тишина, и вдруг внезапно эта девчонка выдает: «Я не пукала, но на твоём месте я бы открыла окно».*

**Голдберг:** *Со всеми новыми технологиями они давно уже должны были сделать автоматический датчик, открывающий окно при обнаружении газов.*

**Лейнер:** Ненавижу ходить в туалет в дорогих ресторанах – у них там постоянно дежурит помощник.

**Лейнер:** Пожалуй, мужская уборная – единственное место на свете, где человек должен всецело полагаться только на себя.

**Голдберг:** Знаю, мне не особо нужна помощь, чтобы достать бумажное полотенце.

**Лейнер:** Я даже придумать не могу, зачем мне может понадобиться помощь в туалете – вроде и сам со всем неплохо справляюсь.

**Голдберг:** В итоге из-за чувства вины приходится оставлять бедняге чаевые.

**00:25**

**Лейнер:** Знаешь же это выражение про официантов и поваров, которые проводят свой выходной в том же месте, где и работают?

**Лейнер:** *«Выходные водителя автобуса» или типа того?*

**Голдберг:** ??

**Лейнер:** Интересно, есть ли что-то похожее у работников мужских уборных?

**Лейнер:** Глянь это выражение в интернете: «Выходной водителя автобуса»<sup>[18]</sup>.

**Голдберг:** Наверное, они не могут ходить в туалет дома, так как это напоминает им о работе.

**Лейнер:** А что насчет людей, которые днями напролет делают анализы кала, как в том месте, Джетти Кац – знаешь же эту лабораторию?

**Голдберг:** Что ты несешь?

**Лейнер:** Есть такая лаборатория, где я как-то был, когда у моего кузена, моего гастроэнтеролога, были подозрения, что я подцепил какого-то экзотического паразита на Огненной Земле.

**Голдберг:** Джетти Кац – звучит, как имя какого-то комедианта.

**00:30**

**Лейнер:** Значит, он отправил меня в эту лабораторию, которая специализируется на анализе стула на яйца паразитов... Джетти Кац, или Джедди Кэтс, или что-то типа того. Это в верхнем Манхэттене.

**Голдберг:** Джедди Кац уже похоже на название группы.

**Голдберг:** Люблю их музыку.

**Лейнер:** Фиг с ним... Короче, там работают женщины, которые с утра до вечера имеют дело с теплыми, дымящимися образцами стула. Увиденное оставило у меня неизгладимое впечатление.

**Голдберг:** Неизгладимое или неизгадимое?

**Лейнер:** Сначала глотаешь... что же за слабительное они там дают? Такое броское название.

**Голдберг:** Go-lytely!<sup>[19]</sup>

**Лейнер:** Работает чертовски быстро.

**Лейнер:** Знаешь же, о чем я?

**Голдберг:** Ядреная штука.

**Лейнер:** Как же оно называется? Не сможешь вспомнить?

**Голдберг:** Разве не Go-lytely?

**Лейнер:** НЕТ.

**Голдберг:** Лактулоза, сорбитол, гидроксид магния, каскара, Дульколакс...

**Лейнер:** Дульколакс, думаю.

**Голдберг:** Цитрат магния.

**Голдберг:** Дульколакс, он же «Дук».

**Лейнер:** ДУЛЬКОЛАКС, точно!!!! Короче, они дают его выпить, а затем мы имеем дюжину людей всего на три туалета. Прямо какое-то двинутое японское шоу получается.

**Голдберг:** Мы могли бы стать звездами в Японии.

**Лейнер:** Так уже.

**Голдберг:** А твои книги продаются в других странах?

**Лейнер:** В этом-то и вся странность Японии. Ты можешь быть там знаменитостью, в твою честь могут быть названы торговые центры и т. д. и т. п., и все это совершенно без твоего ведома.

**Голдберг:** Уверен, в Киото нет торгового центра имени Билли Голдберга.

**Лейнер:** Одну из моих книг опубликовали в Японии, а все были опубликованы в Великобритании, Италии и Франции, ну и в Чечне, наверное. Думаю, я как чеченский доктор Сьюз.

## **Можно ли заработать геморрой, если подолгу засиживаться в туалете?**

У нас нет никаких завышенных ожиданий по поводу этой книги, и мы вполне предвидим, что она окажется в заветном месте рядом с унитазом. По этой причине мы чувствуем себя обязанными предупредить вас, что продолжительное сидение на унитазе может привести к геморрою. К сожалению, это не выдумка.

Геморрой – это увеличенные вены заднего прохода и ануса. Что-то вроде тех варикозных вен, которые можно увидеть на ногах у людей на пляже. Считается, что примерно сто миллионов американцев страдают от геморроя. Более чем у половины жителей США<sup>[20]</sup> к 50 годам развивается геморрой.

**Увы, мама была права: если подолгу сидеть на унитазе, вполне себе можно заработать геморрой.**

Самые распространенные причины геморроя – это сидячий образ жизни, чрезмерные усилия при дефекации (из-за запоров или твердого стула), продолжительное сидение на унитазе, сильный кашель, роды, а также поднятие тяжестей. Считается, что западный рацион питания, в котором много переработанных продуктов и мало клетчатки, тоже способствует геморрою.

Проблема с заседаниями на белом троне в том, что только в этот момент анус полностью расслабляется, позволяя венам полностью наполниться кровью. Чтобы предотвратить эту проблему, следует как можно быстрее опорожнить кишечник, как только почувствуете желание сходить по-большому. Если не получится справиться с задачей сразу, то возьмите нашу книгу, только читайте ее на ходу. Вы всегда сможете вернуться в туалет потом, чтобы закончить начатое.

## Почему кал воняет, а еда нет?

Мы не хотим порождать никаких культурных стереотипов, однако большинство сортирных вопросов задают ребята из Австралии. Да-да, два наших австралийских друга уж очень интересуются всем, что связано с их кишечником.

Такое ощущение, что все происходящее в кишечнике связано с образованием газов и сернистых соединений. Зловонный запах экскрементам придают содержащиеся в них бактерии. Если точнее, то бактерии выделяют различные соединения, создающие чудесный аромат общественного туалета на вокзале. На запах стула также могут влиять различные болезни или рацион питания. Жирный и кровавый стул славятся особенно невыносимой вонью. «Код коричневый»<sup>[21]</sup> в больнице означает огромный перезревший катяк. Как вам такие профессиональные секреты?

## Почему какашки плавают?

Некоторые люди словно помешаны на том, чтобы их какашки были идеальными. Мой брат даже звал меня полюбоваться на свои произведения туалетного искусства – ничто так не сближает между собой мальчиков. Еще один друг описывал, как у него получилась идеальная «кобра» – свернутая калачиком колбаска с выступающим из воды концом. Шутки-шутками, но мы не сомневаемся, что вам интересно, почему иногда плавают какашки.

Что ж, плавучесть им добавляют содержащиеся в них газы: чем воздуха и других газов больше, тем более они непотопляемые.

## Почему какашки коричневые?

Люди часто задают вопросы о цвете своего стула, пытаются понять, что он говорит о состоянии их здоровья.

Некоторые оттенки стула определенно должны становиться поводом для беспокойства, однако в целом, по одному только цвету обычно сложно сделать какие-либо точные выводы.

Чаще всего кал имеет различные оттенки коричневого за счет присутствия оранжево-желтого вещества под названием билирубин. Соединяясь с железом в кишечнике, билирубин и дает в результате эту чудесную коричневую палитру.

Вместе с тем стул может быть чуть ли не всех цветов радуги:

– Черный: черный стул (мелена) может указывать на кровотечение из верхней части желудочно-кишечного тракта, в пищеводе, желудке или первом отделе тонкого кишечника. Также к черному стулу могут привести: лакрица, свинец, таблетки с железом, салицилат висмута (Pepto-Bismol) и черника.

– Зеленый: листовая зелень содержит хлорофилл, который может придать стулу зеленый оттенок. Зеленый стул также может наблюдаться и при поносе, если желчь проходит через кишечник в неизменном виде. У грудничков зеленый стул – обычное явление, особенно сразу после родов.

– Красный: бордовый или ярко-красный цвет стула обычно указывает на кровь, попавшую в него из нижней части желудочно-кишечного тракта. Геморрой и дивертикулит являются самыми частыми причинами красной крови в стуле. Свекла и помидоры также способны придать стулу красный оттенок.

– Серый: заболевания печени, поджелудочной и желчного пузыря могут привести к светлому или серому стулу.

– Желтый: помимо прочего, к желтому стулу может привести заражение паразитами под названием лямблии. Лямблии также вызывают сильный понос. Также желтый стул наблюдается при синдроме Жильбера – довольно распространенном генетическом расстройстве, которое приводит к повышенному уровню билирубина. Синдром Жильбера обычно не представляет опасности для здоровья.

## **Куда деваются газы, когда нет возможности пукнуть?**

Многие люди думают, будто в желудочно-кишечном тракте все движется только в одну сторону. Однажды в процессе ректального осмотра после полученной травмы, когда врач вставил палец ему в задний проход, перепуганный парень закричал: «Стоять! Это выход!»

С метеоризмом то же самое. Газы либо выходят наружу, либо уходят внутрь.

## **Если вас выбросит на необитаемый остров, следует ли пить морскую воду или собственную мочу?**

В морской воде концентрация соли в три с лишним раза больше, чем в крови. Людям не следует пить соленую воду, так как организму приходится иметь дело с раствором, гораздо более концентрированным, чем его собственные физиологические жидкости.

Чтобы избавиться от излишка соли, организм выводит ее через почки вместе с мочой. Вырабатываемая почками моча неизбежно будет менее соленой, чем морская вода, так что после морской воды вы будете много писать, теряя еще больше влаги. Начнется обезвоживание организма, и в крови окажется переизбыток натрия. Вода начнет покидать все ваши клетки, чтобы попасть в кровоток. Как результат, мышцы ослабнут и начнут болеть, сердце будет биться нерегулярно, у вас начнется дезориентация, и в итоге вы умрете.

Пить мочу, пожалуй, безопаснее, чем морскую воду, однако проблема в том, что без воды начинается обезвоживание, и моча попросту не будет образовываться.

Лучше всего вообще избегать кораблекрушений, а если вас все-таки занесет на необитаемый остров, то молить о дожде.

## Можно ли чем-то заразиться от сиденья унитаза?

В поисках информации для этой книги мы наткнулись на случаи заражения гонореей, туалетным дерматитом (экзема промежности) и острицами. Мы знаем, о чем вы сейчас подумали. Тщательно вымыв свои руки, мы вернулись за компьютеры и узнали еще кое-что.

Да, иногда люди действительно заражаются всякой гадостью от сиденья унитаза в общественном туалете, однако это случается не так часто. Работа, с другой стороны, может оказаться для вашего здоровья опасней любых стульчаков. Микробиолог из Университета Аризоны Чарльз Герба обнаружил, что в среднем на офисном столе обитают примерно в четыреста раз больше патогенных бактерий, чем на сиденье унитаза. Вот вам немного статистики:

- телефон: 3894 микробов на квадратный сантиметр;
- клавиатура компьютера: 511 микробов на квадратный сантиметр;
- компьютерная мышь: 260 микробов на квадратный сантиметр;
- сиденье унитаза: бесценно.

## **Почему после кофе сразу хочется в туалет?**

У нас дома мы называем это кофейной тревогой. Работает как часы. Кофе славится слабительным эффектом. Содержащийся в нем кофеин ускоряет все системы в организме, включая и кишечник. При злоупотреблении кофеин может нарушить нормальную работу кишечника и привести к запору. Кофе без кофеина поможет решить эту проблему, но кишечник все равно будет раздражать.

## **Почему сигареты обладают слабительным эффектом?**

Для некоторых нет ничего лучше утром, чем чашка кофе с сигаретой с последующим «утренним моционом» в туалете. Скорее всего, слабительное действие кофеина и никотина объясняется раздражением нервов, усиливающих сокращения кишечника, так что если на ужин вы умяли головку сыра, то эти ребята вам помогут.

Если вы хотите позавтракать кофе с сигаретой, убедитесь, что поблизости есть чистый туалет.

## **Почему от звука капающей воды хочется писать?**

Прости, приятель, но у медицины не на все есть ответы. Никто в медицинской школе не объяснил, почему хочется писать, когда заливаешь бензин в генератор.

## **Правда ли, что если положить руку спящего человека в теплую воду, то он описается?**

Каждый раз, ложась спать в лагере, приходится идти на риск. Я страшно боялся, что кто-нибудь положит мою руку во сне в теплую воду, и я проснусь в собственной луже. Это никак не доказано, однако возможное научное объяснение имеется. Известно, что при проблемах с мочеиспусканием иногда помогает теплая ванна: возможно, за счет снижения давления на уретру при увеличении температуры тела.

В 1993 году в одном египетском исследовании под названием «Роль ванны с теплой водой в стимулировании мочеиспускания при задержке мочи после операции на прямой кишке» описывался этот так называемый термо-сфинктерный рефлекс. Мы до сих пор не знаем, срабатывает ли этот механизм с опущенной в теплую воду рукой, однако было бы забавно представить, как египтянин в лаборатории украдкой проделывает эту шалость со спящими добровольцами, чтобы они обмочились во сне.

## Опасно ли терпеть, когда хочется писать?

Наш школьный учитель по биологии жутко нас всех напугал, рассказав, что если попасть в автомобильную аварию с полным мочевым пузырем, то он может лопнуть. Что ж, он был прав. Как правило, полный мочевой пузырь рвется чаще, чем пустой.

Впрочем, это вовсе не означает, что ваш мочевой пузырь лопнет, если вам придется терпеть, так как ваш отец, муж или брат отказывается делать остановку.

В нашем организме предусмотрен рефлекторный механизм, призванный не допустить чрезмерного растяжения мочевого пузыря. По мере его наполнения в стенке мочевого пузыря срабатывают рецепторы растяжения, которые и дают нам понять, что пора облегчиться. Как мы все знаем, это не самое приятное ощущение (особенно если долго терпишь). Эти сенсорные нейроны провоцируют сокращения, которые могут стать достаточно сильными, чтобы преодолеть мышечный тонус, удерживающий уретру закрытой, и выпустить всю эту мочу наружу.

**Когда мочевой пузырь наполняется, рецепторы растяжения автоматически посылают сигнал в мозг о том, что пора искать укромное местечко.**

## **Почему урчит в животе, когда хочется побольшему?**

Урчание в животе является нормальной составляющей пищеварительного процесса. Эти звуки создаются в результате мышечной активности желудка и тонкого кишечника – пища, газы и жидкости перемешиваются и проталкиваются дальше. Ритмичные движения мышечных стенок называются перистальтикой. Многие люди связывают урчание с голодом: из-за эха в пустом кишечнике звук получается более громким. Ням-ням!

**9:07**

**Голдберг:** Утро доброе.

**Лейнер:** С наилучшими пожеланиями вам и вашим...

Дай мне секундочку, надо закончить письмо...

**Голдберг:** Я пока сварю кофе.

**9:10**

**Лейнер:** Ок...

**Голдберг:** Кофе и пицца на завтрак.

**9:15**

**Лейнер:** А я поел копченых колбасок с кумысом.

**Голдберг:** Хороший кумыс в наши дни не достанешь.

**Лейнер:** Люди должны иметь возможность пить молоко всех млекопитающих на выбор.

**Голдберг:** А ты вообще пробовал грудное молоко?

**Лейнер:** Все эти разнообразные антитела помогут подготовить иммунную систему к грядущей пандемии смертоносного гриппа.

**Голдберг:** Я живу в страхе птичьего гриппа.

**Лейнер:** Нет... Я никогда не пробовал это мамино молоко. Я стараюсь максимально разделять процесс рождения детей и свою половую жизнь.

**Лейнер:** Вся эта история с птичьим гриппом похожа на вирусную рекламу какого-нибудь голливудского фильма... наподобие «Птиц» Хичкока или...

**Голдберг:** Итак, друг мой, нам нужно уже разделаться с этой книгой и перейти к более великим делам.

**Лейнер:** Как там назывался фильм про эпидемию?

**Голдберг:** Так и назывался – «Эпидемия», с Дастином Хоффманом.

**Лейнер:** Что мы вообще делаем... Мы обсуждаем то, что нам нужно обсудить?

**Голдберг:** Не совсем, пока что просто раскачиваемся.

**Лейнер:** Оки.

**Лейнер:** Завтра не очень подходящий день для работы... Может, в четверг?

**Голдберг:** Я параллельно делаю растяжку.

**Лейнер:** Так что насчет четверга?

**Голдберг:** В четверг не могу. Работаю.

**9:30**

**Лейнер:** В одном из этих журналов с кубиками пресса на обложке говорится, что мужчинам следует заниматься на лежащем велотренажере, а не на обычном, который давит на кохонес <sup>[22]</sup> и нежную промежность.

**Голдберг:** Да, при езде на велосипеде правда можно повредить половой нерв с последующим нарушением работы мышцы, что поднимает хозяйство.

**Голдберг:** «Нежную промежность» – кто это вообще написал? Фицджеральд?

**Лейнер:** Обожаю, когда ты объединяешь урологию и тяжелую технику.

**Лейнер:** «Нежная промежность»... да, да... незаконченный шедевр Скотта Ф...

**Голдберг:** Не знал, что я могу что-то объединять.

**Лейнер:** Бедняга так и не успел придумать развязку...

**Лейнер:** Я тут на днях слышал, как какая-то женщина говорила про утреннюю эрекцию...

**Голдберг:** Интересно, где это ты слышал такое.

**Лейнер:** В одном супермаркете в Лос-Анджелесе.

**Голдберг:** Не знал, что люди в Лос-Анджелесе вообще говорят.

**Лейнер:** Ох уж эта женщина... огромные силиконовые титьки и лицо сморщенной горгульи... Сказала, что не прикоснется к утренней эрекции, потому что она «не для меня» (так она сказала)... это просто «рефлекс».

**9:35**

**Лейнер:** Видимо, людям важно чувствовать, что они «заслужили» изменения в чужом теле.

**Голдберг:** Лос-Анджелес – и правда странное место. В Нью-Йорке бы воспользовались любой эрекцией. Зачем добру пропадать?

**Лейнер:** Видел же эту рекламу новой Виагры... как там ее?

**Голдберг:** Сиалис. Черт, какие же расслабленные и довольные на вид эти люди.

**Голдберг:** Нам надо открыть собственную фармацевтическую компанию.

**Лейнер:** Почему они говорят в конце этой рекламы, что необходимо сообщать врачу обо всех случаях эрекции, длящихся дольше четырех часов?

**Лейнер:** Может, еще и в полицию о них сообщать?

**Лейнер:** Что вообще может быть опасного в четырехчасовой эрекции?

**Голдберг:** Приапизм, друг мой, приапизм<sup>[23]</sup>.

**Голдберг:** Это очень больно и может привести к необратимым повреждениям пениса.

**Лейнер:** А бывает необратимая эрекция?

**Голдберг:** Лично у меня?

**9:40**

**Лейнер:** Смешно.

**Лейнер:** Говорят, что порноактеры могут очень быстро восстановить эрекцию... Это очень востребованный в данной профессии навык...

**Лейнер:** А с чем связан разброс в рефракторном периоде у мужчин?

**Лейнер:** Это ведь так называется?

**Голдберг:** Звучит очень заумно.

**Лейнер:** Это правильный термин! Я только что проверил. Я такой умный... Не находишь?

**Голдберг:** Ты мог бы написать научную работу – «Эректильный рефракторный период в порноиндустрии».

*Голдберг: Вызывать эрекцию так же важно, как и уметь от нее избавляться. Чтобы не опозориться в общественном месте.*

**Лейнер:** Кстати, насчет порно.

**Лейнер:** А у нас в книге был вопрос: могут ли женщины эякулировать?

**Голдберг:** Мы только и делаем, что говорим про какашки, порно и пенисы.

**Голдберг:** Детский сад.

**Голдберг:** Был, и да, могут.

**9:45**

**Лейнер:** ...то, что мы запрограммированы передать наши гены будущим поколениям, прежде чем сгнием в луже экскрементов???

**Лейнер:** Ты ЭТО называешь детским садом?

**Лейнер:** Да в этом же вся трагикомедия жизни!

**Лейнер:** А также главный тезис нашей книги, але.

**Голдберг:** И какой же у нашей книги тезис?

**Лейнер:** Переплетающиеся космические нити какашек и порно.

**Лейнер:** Это теория струн, слышал про такую?

**Голдберг:** Я не могу так быстро печатать с утра пораньше.

**Голдберг:** У меня сейчас взрыв мозга будет.

**Лейнер:** То, что мы доблестно пытаемся сотворить поэзию и архитектуру, передать культуру и оставить свое генетическое наследие. И все это перед лицом неминуемого увядания и презренных унижений старости и СМЕРТИ.

**Лейнер:** Это ежедневная беспощадная борьба по поддержанию своего дотоинства, несмотря на «очки для чтения».

**Лейнер:** Достоинства.

**Лейнер:** В пылу опечтался.

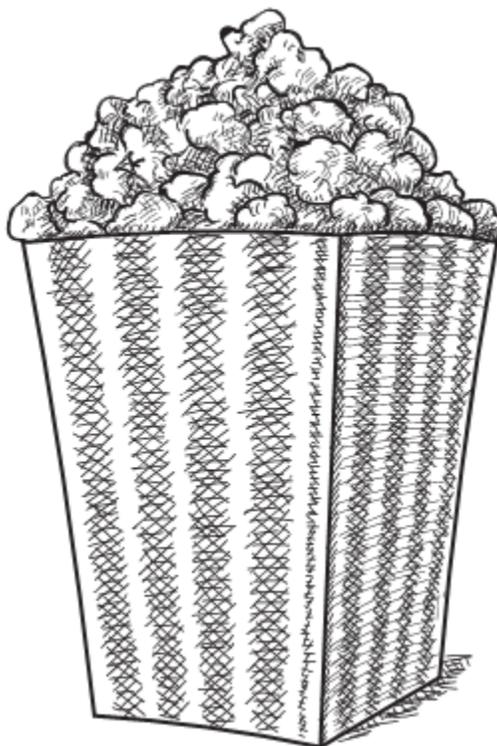
**Голдберг:** Погоди секунду.

**9:55**

Вы вышли из чата

## Глава 7

# Медицина в фильмах и сериалах



Шквал сортирной болтовни привел к катарсису, и все почувствовали облегченное воодушевление. Под руководством Джоэля, вновь почувствовавшего себя уверенным, небольшая группа гостей играет в «крокодила». Лейнер, с почти опустошенной бутылкой текилы в одной руке и кубинской сигарой в другой, ожесточенно жестикулирует, пытаясь изобразить одну из сцен из «Унесенных ветром». Я ошибочно принимаю его судорожные движения за парциальный эпилептический припадок и устремляюсь через всю комнату, чтобы оказать первую помощь. Участники думают, что это часть пантомимы, и продолжают выкрикивать названия фильмов. Я кладу Лейнера на пол, наклоняю ему голову и выдвигаю челюсть, чтобы защитить его дыхательные пути, и его лицо искривляется в нелепой гримасе. Лейнер начинает хмуриться, и я понимаю, что это

никакой не приступ, когда Золушка ошибочно предполагает, что он показывает «Спартака».

Джоэль выкрикивает:

– «Зрительный поиск»!

А Джереми быстро подхватывает:

– Чувак, они не борются. Думаю, у них любовь.

Джоэль тут же предлагает другую версию:

– «Клетка для пташек»!

Золушка тоже не отстает:

– «Вилли Вонка и шоколадная фабрика».

Джереми поворачивается ко мне и спрашивает:

– А Умпа-лумпа такие оранжевые из-за того, что едят слишком много моркови, или же эти маленькие засранцы просто злоупотребляют автозагаром?

Прежде чем я успеваю ответить, подходит Элоиз и, ко всеобщему удивлению, медленно и задумчиво произносит:

– Должно быть, это «Унесенные ветром». У меня бы тоже случился припадок, если бы мой дом за десять миллионов долларов сгорел дотла. Бедняжка Тара.

Люди зачастую покидают кинотеатр с кучей вопросов по поводу увиденного на экране. После особенно захватывающей серии «Скорой помощи» меня непременно ждут пытливые звонки.

## Достоверен ли сериал «Скорая помощь»?

Определение слова «достоверный»: соответствующий действительности; точный, подлинный.

Конечно же, ни о какой стопроцентной достоверности не может быть и речи! Это же сериал.

Тем не менее сценаристам удалось передать общую атмосферу контролируемого хаоса отделения неотложной помощи. Они имеют дело с реальными медицинскими проблемами, однако для драматического эффекта они неизменно добавляют что-то от себя.

Я проходил ординатуру по неотложной медицине в Лос-Анджелесе, когда «Скорая помощь» только начиналась, и сценаристы частенько заглядывали к нам в больницу в поисках новых идей. То, как они изобразили в ранних сериях случай с одним пациентом, наглядно демонстрирует их тягу к драматизму. Как-то раз маленький ребенок играл с вешалкой для одежды, кончик которой зацепился за заднюю стенку его горла. Скорая доставила малыша в наше отделение неотложной помощи со свисающей изо рта вешалкой. Разумеется, выглядело все это весьма пугающе, и мы все поспешили ему на помощь. Ребенок был напуган, однако дышал нормально, так что вместе с коллегами-врачами мы попросту постарались его успокоить (первое правило в медицине: не навреди). Рентген показал, что вешалка лишь слегка зацепилась за стенку горла. А теперь... драматическая развязка: мы просто аккуратно вытащили вешалку. На этом все!

В сериале, однако, когда врачи попытались извлечь вешалку из горла ребенка, началось обильное кровотечение. Прямо на месте была проведена экстренная трахеотомия, и ребенка чудом удалось спасти.

## Бывает ли на самом деле амнезия, как в кино?

Амнезия – излюбленная тема сценаристов, позволяющая без особых усилий добиться неожиданного поворота сюжета. Про нее было снято множество фильмов: «Идентификация Борна», «Пятьдесят первых поцелуев», «Отчаянно ищущий Сьюзен», «Вечное сияние чистого разума», «За бортом», «Вспомнить все» – это лишь некоторые из самых известных.

Амнезия, с которой сталкиваются врачи, сильно отличается от своей кинематографической версии.

Амнезией называют неспособность извлечь информацию из памяти или соотнести ее с нужной ситуацией. При амнезии редко стираются все воспоминания о прошлом. На самом деле, не бывает случаев, когда страдающий амнезией человек ничего не помнит о себе до конца своих дней. Как правило, потеря памяти носит временный характер и затрагивает лишь небольшой период человеческой жизни.



### **ТИПЫ АМНЕЗИИ**

- Антероградная амнезия: нарушение памяти о событиях, произошедших после получения травмы или начала заболевания, ставших причиной амнезии. Антероградная амнезия чаще всего наблюдается после какого-то серьезного происшествия, такого как травма, сердечный приступ, кислородная недостаточность или эпилептический приступ.

- Ретроградная амнезия: нарушение памяти о событиях, произошедших до получения травмы или начала заболевания, ставших причиной амнезии. Ретроградная амнезия часто связана с нейродегенеративными заболеваниями, такими как сенильная деменция или болезнь Альцгеймера.

- Диссоциативная амнезия (диссоциативная фуга): потеря памяти, вызванная психической травмой, например вследствие автомобильной аварии или сексуального насилия. Как правило, носит временный характер.

- Избирательная амнезия: нарушение памяти о конкретном событии.

- Синдром Корсакова: потеря памяти вследствие хронического алкоголизма.

- Постгипнотическая амнезия: потеря памяти в результате гипноза. Может затрагивать события, произошедшие непосредственно во время гипноза, либо информацию, хранящуюся в долгосрочной памяти.

- Транзиторная глобальная амнезия: внезапная потеря памяти, длящаяся от нескольких минут до нескольких часов. Как правило, наблюдается у людей среднего возраста и пожилых.

Вот несколько фильмов, о которых голливудские продюсеры предпочли бы забыть: «Джилы», «Иштар», «Говард-утка», «Почтальон» и «Приключения Плуто Нэша».

## Что будет, если воткнуть человеку в сердце иглу, как в «Криминальном чтиве»?

*«Не надо, б\*\*\*, бить три раза! Надо ударить всего один раз, но пробить грудину и добраться до сердца будет не просто. Как только доберешься, сразу нажимай на поршень».*

*Лэнс (Эрик Штольц), «Криминальное чтиво»<sup>[24]</sup>.*

Нет, внутрисердечную инъекцию обычно не рекомендуется проводить при СРЛ. Перевод: врачи в отделении неотложной помощи никогда ничего не колют людям напрямую в сердце. Существует экстренная процедура под названием перикардиоцентез, при которой под грудину в сердечную сумку вставляется игла для удаления скопившейся жидкости. Она проводится, когда окружающая сердце жидкость или кровь мешает его нормальной работе, и лишь в самых чрезвычайных ситуациях.

В «Криминальном чтиве» Джон Траволта и Сэмюэл Л. Джексон пытаются спасти Уму Турман от передозировки наркотиков уколом адреналина. Вместо этого ей следовало вколоть препарат, подавляющий действие героина. Адреналин (эпинефрин) часто вводят при остановке сердца, однако делается это исключительно через вену. Уж простите: получается, конечно, менее эффективно, зато не так больно.

## **Почему в фильмах все впадают в шок?**

В кино, как и в жизни, шок может означать сильное удивление. Когда же про шок говорят врачи, то они имеют в виду неспособность организма поддерживать нормальное кровообращение. Такое состояние требует экстренных мер, иначе оно может привести к смерти.

У медицинского шока может быть ряд причин, включая кровотечение (геморрагический шок), неспособность сердца перекачивать кровь в нужном объеме (кардиогенный шок), сильную инфекцию (септический шок) и угрожающие жизни аллергические реакции (анафилактический шок). Шоковое состояние характеризуется низким кровяным давлением, затрудненным дыханием, быстрым и слабым пульсом, холодной и липкой кожей, уменьшением объема выделяемой мочи и дезориентацией.

Таким образом, шок, который мы часто видим в кино, было бы правильнее назвать сильным потрясением.

## **Правда ли можно очнуться после многолетней комы?**

Если бы реальная жизнь была мыльной оперой, непременно так все бы и происходило. К сожалению, кома – очень серьезная проблема, и, хотя люди действительно из нее выходят, чем дольше длится такое состояние, тем меньше вероятность пробуждения. Это очень щекотливый вопрос, так как врачи не могут толком предсказать, какие пациенты очнутся, а какие нет.

Если вы внимательно смотрели фильм «Кома», должны были заметить Тома Селлека – частного детектива Магнума – в состоянии анабиоза. Кома использовалась и в сюжете более современных фильмов, таких как «Пока ты спал», «Убить Билла» и «Поговори с ней». Что ж, реальная кома имеет мало общего со своим голливудским вариантом.

**Чаще всего кома не длится очень долго, и к человеку возвращается сознание.**

Во-первых, существует несколько разных типов комы, или расстройств сознания. В целом можно выделить две основных составляющих сознания: бодрствование и осознанность. Комой называется состояние с отсутствием реакций на внешние раздражители, из которого человека не удается вывести. Пациенты в коме не бодрствуют и не осознают происходящего вокруг. Как правило, кома длится не очень долго. Спустя несколько недель к большинству пациентов возвращается в той или иной степени сознание, а если этого не происходит, то их состояние переквалифицируется как вегетативное. Вегетативное состояние характеризуется полным отсутствием самовосприятия и осознания своего окружения. Эти пациенты могут выглядеть бодрствующими и лежать с открытыми глазами, однако при этом совершенно не давать себе отчета о происходящем вокруг.

Также существует состояние минимального сознания – промежуточная стадия сознания, когда пациент находится где-то

между вегетативным состоянием и полным сознанием. Такие пациенты могут периодически демонстрировать признаки осознания своего окружения.

Синдром запертого человека – это редчайшее состояние, которое следует отличать от расстройств сознания. Оно характеризуется полным параличом всех произвольных мышц тела, за исключением тех, что отвечают за движение глаз. Эти пациенты могут думать и рассуждать, однако не в состоянии говорить и двигаться.

## **Правда ли пулю нужно вытаскивать сразу же, как это делают в старых вестернах?**

Если бы мы давали нашим пациентам с огнестрельными ранами хлебнуть виски и просили их зажать между зубов свой пояс, пока мы вытаскиваем стерилизованным над пламенем ножом пулю, то это определенно бы выглядело очень эффектно. Я также был бы не прочь ездить на работу верхом на белом коне, однако и этого не происходит.

В старых вестернах все вечно спешат вытащить пулю, словно от этого зависит жизнь раненого. В реальности, однако, врачей волнует не столько присутствие пули в теле, сколько причиненные ей повреждения. Делая по какой-то другой причине рентген пациентам, мы нередко обнаруживаем пулю, оставшуюся от ранения в прошлом.

Вместе с тем в определенных ситуациях оставленная пуля может представлять определенный риск. Когда пуля или осколки оказываются рядом с крупными кровеносными сосудами, нервами (особенно спинного мозга) или суставом, они могут мигрировать и вызвать серьезные повреждения. В таких случаях пули обычно извлекаются.

**При попадании нескольких пуль или их осколков в тело основной проблемой становятся вызванные ими повреждения, а также... отравление свинцом.**

Люди также интересуются, можно ли получить отравление свинцом из-за оставленной в теле пуле. Как правило, фрагменты свинца в мягких тканях покрываются фиброзной оболочкой и не представляют никакой опасности для организма. Однако при попадании пули в сустав риск отравления свинцом существует. В ходе проведенного в 2002 году исследования в Лос-Анджелесе были обследованы более четырехсот пациентов, в теле которых остались пули. Повышенный уровень свинца был обнаружен лишь у небольшого процента пациентов. Содержание свинца в пулях и дроби составляет от пятидесяти до ста процентов, и вероятность отравления свинцом возрастает, если в теле оказывается несколько

пуль или осколков. Не хотелось разочаровывать вас, любители старых итальянских вестернов, однако вся эта процедура с виски и ремнем между зубами нужна только лишь для эффектного зрелища.

## Существует ли сыворотка правды?

Герои боевиков вроде Арнольда Шварценеггера частенько попадают в ситуацию, когда с помощью сыворотки правды у них пытаются выведать важные секреты. В кино им обычно удается оказать сопротивление действию препарата и скрыть правду. Судя по всему, это умение скрывать правду также помогает героям боевиков, когда они потом уходят в политику.

Все это похоже на чистый вымысел, однако сыворотка правды действительно существует. Барбитураты, такие как амитал натрия и пентотал натрия, впервые использовались в качестве сыворотки правды в начале двадцатого века. Эти препараты, подавляющие функцию контроля центральной нервной системы, применялись врачами, чтобы помочь пациентам восстановить утраченные воспоминания или подавленные чувства. Кроме того, их использовали для пациентов с подозрениями на конверсионные расстройства, при которых психологические проблемы проявляются физическими симптомами.

Для проведения «амиталового интервью» внутривенно вводится небольшое количество данного препарата. Он вызывает сонливость, делает речь невнятной и оказывает расслабляющее действие. В этом состоянии пациент в большей степени подвержен внушению, что позволяет обнажить подавленные чувства или воспоминания.

В наши дни такие «интервью» проводятся редко. «Сыворотка правды» вовсе не обязательно заставит выложить правду. У пациентов, может, и происходит расторможение нервной системы, однако они не теряют самоконтроль полностью. Таким образом, они по-прежнему могут контролировать свое поведение и, как следствие, врать.

Исследования показали, что во время этих «амиталовых интервью» у пациентов зачастую наблюдалось искаженное восприятие времени, нарушения памяти, а также проблемы с пониманием того, что реально, а что нет, так что грань между реальностью и вымыслом становится еще более размытой.

## **Чем пропитаны тряпки, с помощью которых злодеи усыпляют своих жертв?**

Мы все видели это в фильмах. Злодей хватает кого-то сзади, затыкает своей жертве нос и рот какой-то тряпкой, и та сразу же падает без сознания на пол.

В больнице анестезия проводится не совсем так, однако многим интересно, можно ли это повторить в реальности, а также что за вещество наносится на тряпку.

Что ж, это может быть либо хлороформ, либо эфир. В середине 1800-х оба эти вещества использовались в качестве анестетиков. Чаще всего в кино речь идет именно о хлороформе, однако на самом деле он срабатывает далеко не так быстро, как показывают. Как правило, хлороформ вызывает потерю сознания лишь спустя несколько минут, а также провоцирует ряд побочных эффектов, включая тошноту, рвоту и раздражение кожи.

Эфир был открыт в 1500-х и позже использовался в качестве анестетика. Кроме того, его применяли при различных респираторных заболеваниях, таких как астма. Эфир приобрел популярность и стал одним из первых наркотиков, употребляемых в увеселительных целях. К сожалению, эфир тоже не в состоянии вызывать столь резкую потерю сознания.

**Хлороформ срабатывает гораздо медленнее, чем хотелось бы маньякам: потеря сознания происходит лишь спустя несколько минут.**

Другой популярный в кино способ усыпить человека заключается в тайном растворении в его напитке какой-то таблетки. Для этих целей используется хлоральгидрат – седативный препарат, применяемый в больницах и по сей день. Чаще всего его дают перед разными процедурами детям. Также в кино прибегают и к ряду излюбленных насильниками препаратов: ГОМК, флуниотразепаму и кетамину.

## **Можно ли умереть, захлебнувшись в собственной рвоте?**

В фильме «Spinal Tap» Эрик Чайлдс, второй барабанщик одноименной группы [\[25\]](#), умирает в 1974 году, захлебнувшись рвотой. Как утверждается в фильме: «По официальной версии, он умер, захлебнувшись рвотой. Это была не его рвота. Он захлебнулся рвотой кого-то другого».

Утверждается, что это была отсылка к смерти Джона Бонема, барабанщика Led Zeppelin. В 1980 Бонем был обнаружен мертвым после пьянки. Судя по всему, он отключился и задохнулся собственной рвотой.

Такое действительно возможно. Смерть при злоупотреблении алкоголем чаще всего наступает от аспирации – попадания рвотных масс в легкие, из-за чего жертва, по сути, захлебывается.

## **Правда ли бывают люди с множественными личностями?**

В 1976 году по мотивам одноименной книги, написанной Флорой Ритой Шрайбер, был снят телевизионный фильм «Сибил». В основу сюжета легла история реального пациента, однако в последнее время разразились споры по поводу того, действительно ли у настоящей Сибил были множественные личности. В других фильмах, таких как «Три лица Евы», «Психо» и «Я, снова Я и Ирэн», также обыгрывалась идея множественной личности. После популяризации данного расстройства в кинематографе резко подскочило количество диагностированных случаев.

В настоящее время эту болезнь больше не называют множественным расстройством личности. Теперь она именуется диссоциативным расстройством идентичности. По определению при этом заболевании две или более личности поочередно овладевают разумом человека. Это расстройство может быть результатом воздействия различных факторов, однако чаще всего к нему приводит сильный эмоциональный стресс.

## Можно ли испугаться до смерти?

Можно испугаться до потери сознания, обделаться, онеметь или обезуметь от страха, однако может ли человек испугаться до смерти? Согласно имеющимся данным, психологический и эмоциональный стресс могут увеличить вероятность сердечного приступа. Таким образом, совершенно логично, что стресс или страх могут привести к внезапной смерти.

В знаменитой повести «Собака Баскервильей» сэра Чарльз Баскервиль умирает от сердечного приступа, будучи испуганным свирепой собакой. В статье из «Британского медицинского журнала» за 2001 год под заголовком «Феномен Собаки Баскервильей: естественный эксперимент по изучению влияния психологического стресса на время наступления смерти» предпринята попытка проверить, действительно ли имеет место подобное явление. Ученые хотели показать, что люди чаще умирают от сердечного приступа, находясь под воздействием сильного эмоционального стресса, так что они сосредоточились на смертности в четвертый день месяца. В японской и китайской культурах цифра четыре связана со смертью, ее боятся и всячески стараются избегать. Для других культур это не свойственно.

Сравнив уровень смертности уроженцев Японии и Китая и белых американцев в четвертый день месяца, исследователи обнаружили всплеск смертности именно в этот день в японской и китайской группах. В других группах подобного всплеска не наблюдалось. Итак, судя по всему, до смерти испугаться действительно можно – по крайней мере, цифры четыре.

## **Можно ли напиться до смерти, подобно Николасу Кейджу в фильме «Покидая Лас- Вегас»?**

Даже если вы не захлебнетесь собственной рвотой, алкоголь все равно чрезвычайно опасен. Некоторые виды спирта, такие как метиловый или изопропиловый спирт, способны привести к смерти даже в небольших дозах.

Что касается этанола – содержащегося в водке и вине спирта, то в больших количествах он уж точно способен отправить вас на тот свет. Люди часто интересуются, какое количество алкоголя может представлять угрозу для жизни. В медицине для описания дозы, которая может привести к смерти у половины популяции, мы используем термин ЛД<sub>50</sub>. ЛД<sub>50</sub> – это объем алкоголя, соответствующий содержанию спирта в крови от 0,4 до 0,5%. Это примерно в четыре-пять раз больше того количества спиртного, после которого нельзя садиться за руль.

Сколько же для этого нужно выпить? Чтобы его жизнь оказалась под угрозой, человеку весом сорок пять килограмм необходимо употребить примерно десять порций спиртного в течение часа. Наш организм, как правило, пытается защитить нас от смерти из-за передозировки алкоголем за счет рвоты или потери сознания. Опасность возникает, когда потеря сознания и рвота происходят одновременно. Если вас доставят в больницу, мы защитим ваши дыхательные пути и подождем, пока алкоголь не выведется из организма. Многие ошибочно полагают, что при алкогольном отравлении проводят промывание желудка – на самом же деле наш организм справляется с этой задачей сам за счет рвотного рефлекса. Кстати, иногда, чтобы скоротать время спокойной ночью в отделении неотложной помощи, персонал делает ставки на точный уровень алкоголя в крови у поступивших пациентов...

## Действительно ли существует истерическая слепота?

В одной из серий мультсериала «Царь горы» Хэнк случайно застаёт свою мать в кровати со своим новым парнем и внезапно теряет зрение. В фильме «Голливудский финал» персонаж Вуди Аллена сталкивается с такой же проблемой, так как нервничает по поводу фильма, который ему предстоит снять. Итак, действительно ли внезапная слепота случается вне рамок кино и сериалов?

Ответ: да, определено случается. И в отделении неотложной помощи такие пациенты встречаются не так уж и редко. Истерическая слепота может стать результатом психологического стресса (конверсионное расстройство), либо же человек может намеренно притвориться слепым ради какой-то вторичной выгоды (симуляция) – например, подсудимый может заявить, что не видит, чтобы его не отправили напрямик в тюрьму. Нам не составляет труда проверить, видит ли пациент, заявляющий о своей слепоте. Существует простой тест, позволяющий проверить функцию глаз. С помощью вращающегося цилиндра с полосами мы проверяем наличие зрительного эффекта под названием оптокинетический нистагм. По мере вращения цилиндра здоровые глаза совершают произвольные движения из стороны в сторону.

### **Из-за сильного стресса можно внезапно ослепнуть!**

Если под рукой не окажется вращающегося цилиндра с полосами, вы всегда можете использовать фотографию зада Дженнифер Лопес. Просто двигайте ее из стороны в сторону, и здоровые глаза будут следовать за ней.

**Лейнер:** Итак...

**Голдберг:** Только что отправил тебе вопрос про слепоту.

**Лейнер:** Хорошо, открыл твое письмо, читаю его.

Погоди.

**Лейнер:** Думаю, нам нужно подробней рассказать, что это за тест такой, а затем вставить шутку про какое-нибудь зрелище, на которое невозможно не среагировать. Например, про зад какой-нибудь старлетки, а потом... может быть, шутку о том, что может вызвать истерическую глухоту.

**Голдберг:** Очень хорошо. Так и сделаем. Давай теперь сосредоточимся на вступлениях.

**Лейнер:** Ладно... Сейчас, только перечитаю вступление.

## **Что случится на самом деле, если уронить в человека во время операции мятное драже?**

Не уверены, что сможем дать ответ на этот вопрос, подкрепленный научными данными, да и вряд ли найдется больница, в которой разрешат изучать последствия оставленной в теле пациента во время операции конфеты. Вместе с тем это вовсе не значит, что хирурги никогда ничего не забывают внутри своих пациентов. Чаще всего забываются хирургические губки и инструменты. Можете нам поверить: такое случается.

В одной серии сериала «Сайнфелд» пациент чудесным образом идет на поправку, и подразумевается, будто мятное драже помогло предотвратить развитие инфекции. Хотя и имеются данные о применении гранулированного сахара и меда для лечения ран, мятное драже внутри вашего организма, скорее, само станет причиной инфекции. Так что не забудьте попросить своего хирурга выйти из операционной, если он вдруг решит подкрепиться.

## Опасно ли есть человеческое мясо?

Новостной сюжет про Армина Майвеса, IT-специалиста из Германии, который ради сексуального удовольствия убил человека, а затем в течение нескольких месяцев поедал его тело, – один из любимых Марка Лейнера за последнее время. Майвес разместил в интернете объявление о поиске «хорошо сложенного мужчины в возрасте от восемнадцати до тридцати лет с целью убийства».

В разговорах с судебными психиатрами Майвес признался, что начал фантазировать о каннибализме еще в детстве, посмотревшись фильмов ужасов. Для киноманов, заинтересовавшихся его кинематографическими пристрастиями, приводим список фильмов, связанных с каннибализмом: «Выжить», «Поедая Рауля», «Молчание ягнят», «Ганнибал», «Повар, вор, его жена и ее любовник», а также «Ночь живых мертвецов».

Так опасно ли есть человеческое мясо? С сожалением должен сообщить, что не так уж и опасно. Человеческая плоть чрезвычайно питательна и поможет сохранить вам жизнь, если ваш самолет разобьется, а из еды у вас не будет ничего, кроме других, менее удачливых, пассажиров. Если только вы не будете есть мозг.

В результате поедания человеческих мозгов может развиваться редкая болезнь под названием Куру, убившая порядка десяти процентов племени каннибалов форе в Новой Гвинее. В знак почтения к мертвым форе их поедали, оставляя мозг для женщин и детей, состоявших в родстве с усопшим. Целые деревни были уничтожены этим редчайшим нейродегенеративным заболеванием.

Куру проявляется мышечной слабостью и затруднениями при ходьбе. Затем у заболевших нарушается речь, они теряют способность стоять и даже держать голову вертикально. Заболевание неминуемо заканчивается смертью от истощения или инфекции. Исследователи проявляли к этой болезни огромный интерес, так как она очень напоминала коровье бешенство.

**00:40**

**Голдберг:** Время и правда летит незаметно, когда переписываешься в этом мессенджере.

**Лейнер:** Это сарказм?

**Голдберг:** Нет.

**Голдберг:** Как тебе ягненок, что твоя теща приготовила вчера вечером?

**Лейнер:** Коза, ты хотел сказать.

**Лейнер:** Объедение.

**Лейнер:** Обожаю коз и все козье.

**Голдберг:** А я вчера вечером приготовил говяжьё вырезку.

**Лейнер:** Мясо, сыр, молоко и т. д.

**Лейнер:** А как ты ее приготовил?

**Голдберг:** В соусе из красного вина, получилась очень нежная и вкусная.

**Голдберг:** А я тебе говорил, что добавил твою любимую историю про того немецкого каннибала?

**Лейнер:** Отлично.

**00:45**

**Лейнер:** Мне показалось, что она просто необходима для нашей книги.

**Голдберг:** Дикая история, конечно.

**Лейнер:** Такое случается гораздо чаще, чем ты думаешь. Семьи обычно умалчивают про каннибализм. Был у меня дядя...

**Голдберг:** Я никогда не приду к твоим родным на День благодарения.

**Лейнер:** Забей.

*Лейнер: Я тут смотрел, что такое сатириазис.*

**Лейнер:** К разговору про коз.

*Голдберг: И что же такое сатириазис?*

*Лейнер: Название произошло от латинского слова «сатур», что означает наполовину человек, наполовину козел (любители пьяного разврата).*

**Лейнер:** Сатириазис – патологическое повышение полового влечения у мужчин.

**00:50**

**Голдберг:** В интернете говорится, что к этому приводит чрезмерный нарциссизм.

**Лейнер:** Точно... Тогда я в группе риска.

**Лейнер:** Я могу целый день напролет любоваться веной на своем левом бицепсе.

**Голдберг:** Есть разные варианты лечения, лекарства или... полагаю, кастрацию ты не рассматриваешь.

**Лейнер:** Я не собираюсь принимать никакие лошадиные суппозитории, сынок.

**Голдберг:** Может, попробовать очень тесное нижнее белье?

## **Сколько огнестрельных ранений можно пережить?**

В конце фильма «Лицо со шрамом» в Тони Монтана много раз стреляют, однако он не теряет своей способности сыпать ругательствами. Мы в больнице полагаем, что невинному человеку хватит и одной пули, в то время как самый злостный бандит может пережить множество огнестрельных ран, а потом просто встать на ноги, проклиная врачей, и уйти.

На самом же деле все во многом зависит от того, куда эти пули попадут.

## Существуют ли оборотни?

Про это рассказывалось в фильме «Американский оборотень в Лондоне», да и кто сможет забыть Майкла Дж. Фокса в роли Волчонка? Ликантропией называют наваждение, при котором человек считает себя волком. Такое определенно наблюдается при некоторых психических заболеваниях, однако в некоторых случаях это может быть вовсе не наваждение. У истоков мифов об оборотнях могли стоять две болезни.

Порфирия – это редкое генетическое заболевание крови. Существует два типа порфирии. Симптомы одного из них, кожной порфирии, могут напоминать характерные черты оборотня. У пациентов с этой болезнью наблюдается повышенная чувствительность к солнечному свету, чрезмерный рост волос, а также образование язв, шрамов и изменение цвета кожного покрова. Порфирия также приводит к натягиванию кожи вокруг губ и десен, из-за чего могут начать выступать резцы (напоминая клыки).

Вторым заболеванием, которое могло способствовать появлению мифов про оборотней, является врожденный общий гипертрихоз, который иногда называют синдромом оборотня. Это еще одно редкое генетическое расстройство, характеризующееся чрезмерным ростом волос по всему телу, включая лицо. Если будете в Австрии, то сможете увидеть портреты первой семьи, у которой было обнаружено это заболевание, в замке Амбрас под Инсбруком.

Итак, оборотней как таковых не существует, однако зарождению этой легенды имеется возможное медицинское объяснение.

Простите, но у нас нет никакого медицинского объяснения Дракуле, Франкенштейну или Снежному человеку, однако мы проведем исследования и включим этот вопрос в нашу следующую книгу «Почему женщины умнее мужчин?»

## Можно ли лопнуть от переедания?

В фильме «Смысл жизни по Монти Пайтону» очень тучный мужчина во всю объедается во время обеда, однако тонюсенькая мятная пастилка по завершению трапезы становится для него последней каплей. Он взрывается, забрызгав своими внутренностями весь ресторан. Эпидемия ожирения, наблюдаемая в нашей стране, вызывает огромное беспокойство, однако не стоит ожидать увидеть в «Макдональдсе» разрывающихся на части людей. От переедания невозможно лопнуть, однако если проглотить слишком много Биг Маков, то вам грозит разрыв желудка.

Разрыв желудка хоть и является большой редкостью, однако известны случаи, когда это случалось именно от переедания. В журнале «Судебная медицина» за 2003 год японский ученый Ишикава вместе с коллегами описал случай с сорокадевятилетним мужчиной, обнаруженным мертвым в общественном туалете: объевшись за обедом, он скончался от разрыва желудка. О том, каким именно был его последний ужин, не сообщается, так что нет причин подозревать колу и конфеты Pop Rocks (см. восьмую главу).

## **Бывают ли люди с перепонками на руках и ногах, как у героя сериала «Человек из Атлантиды»?**

Кто-нибудь еще помнит сериал «Человек из Атлантиды»? Патрик Даффи сыграл последнего человека из легендарного подводного города Атлантида. У него перепонки между пальцами на руках и ногах, а также жабры вместо легких. Этот фантастический сериал продержался всего один сезон, однако заставил многих задуматься о том, бывают ли на самом деле люди с такими перепонками.

Что ж, на самом деле бывают! Более того, такое встречается куда чаще, чем вы могли подумать: примерно в одном случае на одну-две тысячи родов. Выделяется две разновидности: синдактилия, когда срастаются или соединяются перепонками два пальца на руках или ногах, и полидактилия, когда таких пальцев больше двух. В начале нашего развития наши руки и ноги похожи на утиные лапы, и лишь между шестой и восьмой неделей происходит разделение пальцев. Когда этого разделения по какой-то причине не случается, ребенок в итоге рождается похожим на человека из Атлантиды.

**В первые недели внутриутробного развития у каждого из нас были перепонки на руках и ногах.**

## **Почему от удара по голове мы видим перед глазами звездочки?**

Такое вечно случается с Хитрым койотом<sup>[26]</sup>. Дорожный бегун сбрасывает ему на голову наковальню, после чего у него вокруг головы кружатся звездочки. Но происходит это не только в мультиках и на самом деле является признаком сотрясения, когда от удара мозг двигается внутри черепа.

Что касается звездочек, то, скорее всего, участок мозга, отвечающий за обработку зрительной информации – затылочная доля, бьется о стенку черепа.

## **Что было не так с мальчиком из фильма «Под колпаком»?**

В 1976 году, за год до того, как Джон Траволта во всю выплясывал в «Лихорадке субботнего вечера», он снялся в фильме «Под колпаком», основанном на реальной истории мальчика, страдающего редким генетическим заболеванием под названием «тяжелый комбинированный иммунодефицит».

Тяжелый комбинированный иммунодефицит – смертельно опасный синдром, характеризующийся дефектом белых кровяных клеток, отвечающих за защиту от инфекций. Нарушение работы иммунной системы приводит к частым и тяжелым инфекциям. Диагноз, как правило, ставится в возрасте до трех месяцев, и при отсутствии лечения синдром может привести к смерти. Новые методы лечения, такие как трансплантация стволовых клеток или костного мозга, могут спасти многих пациентов. Генная терапия также демонстрирует многообещающие результаты в лечении одной из разновидностей данного синдрома.

Ходили слухи, что после нескольких его последних фильмов папарацци застукали Траволту за попыткой вернуться обратно под колпак. Отличная идея.

## Глава 8

### Бабушкины сказки



Уже четыре утра, все напились, объелись и вымотались. Лейнер приходит в себя после своего театрального выступления, засунув язык в бутылку текилы в попытке достать последние капли напитка. Он отрывает рот от бутылки и говорит: «Язык – это божий дар человеческой расе... высший орган поэзии и наслаждения».

Он выдерживает паузу и продолжает:

– Язык – благословенный инструмент повествования, позволяющий мне продолжать традицию устного городского фольклора.

Джереми, все еще уязвленный своим проигрышем в «крокодила», обрывает Лейнера:

– Уже тошнит от твоей болтовни. Мой язык говорит мне, что тебе следует поцеловать меня в задницу.

Даже в столь поздний час Лейнер попросту не может упустить возможности ответить на вербальную провокацию. С ликованием в голосе он заявляет:

– Ах, Джереми, в средние века считалось, что от прыщей можно избавиться, поцеловав зад сестры глупца. Ты заметил, какая в последнее время у меня чистая кожа? Передай своей сестре спасибо.

Джереми набрасывается на Лейнера с кулаками, и они кубарем валятся на пол. В пылу борьбы эта парочка перекачивается в гостиную, и Лейнер, несмотря на удушающий прием, умудряется продолжать свой исторический обзор старых поверий:

– Вестготы перед боем ели ягоды можжевельника – они верили, что те придают им силы.

Джереми пытается заткнуть Лейнера ударом в горло, однако тот хриплым голосом продолжает:

– Правда, от них их только сильно пучило.

Суеверия и городской фольклор порой вызывают большие сомнения. Людям частенько хочется разобраться в некоторых из этих популярных поверий. Что ж, теперь у вас есть такая возможность.

## **Правда ли после еды нужно ждать полчаса, прежде чем идти плавать?**

В детстве время тянулось бесконечно долго, когда после еды приходилось ждать, пока можно будет снова прыгнуть в воду. Эти адские полчаса не имеют под собой никакого научного обоснования – все дело в родительском беспокойстве. Нет абсолютно никаких медицинских подтверждений необходимости ждать тридцать минут, прежде чем вернуться в бассейн. Как только еда оказывается во рту, запускается пищеварительный процесс, однако после ее попадания в желудок на полное переваривание уходит порядка четырех часов. Затем пища переходит в тонкий кишечник, где проводит еще два часа, а оттуда еще на четырнадцать попадает в толстый кишечник. Точное время переваривания зависит от того, что именно вы съели, так что не стоит сверять по нему часы.

Это не значит, что вы можете слопать двенадцать гамбургеров, а затем отправиться вплавь через Ла-Манш. Думайте головой и прислушивайтесь к своему организму. Если почувствуете боль, спазмы или сильную усталость во время плавания, лучше выйдите из воды – мало кому понравится, если вас стошнит прямо в бассейне.

## **Можно ли ослепнуть, наблюдая за затмением?**

Есть вещи, на которые лучше не таращиться: женское декольте, большая родинка на лице, целующаяся в общественном месте парочка, солнце.

Что касается нашего вопроса, то вы вряд ли ослепнете, однако любование солнечным затмением действительно может причинить вам вред.

Солнечное затмение 11 августа 1999 года подвергло многих людей риску солнечной ретинопатии. Солнечная ретинопатия – это красивое название повреждения задней части глаза, вызванного солнечным излучением, сфокусированным линзами на сетчатке. Это излучение вызывает ожог. В медицинской литературе описан ряд исследований солнечной ретинопатии, и на самом деле она оказалась не такой страшной, как считалось ранее. Исследовательская группа из Великобритании наблюдала за 40 участниками, испытавшими проблемы с глазами после того солнечного затмения. Оказалось, что лишь половина из них столкнулась с неприятными ощущениями. Лишь 20% из 40 участников сообщили об остаточных повреждениях по прошествии семи месяцев после затмения. Это были люди, которые смотрели прямо на затмение. Неизвестно, таращились ли эти пациенты также на женское декольте, родинки или влюбленных парочек.

## **Простуду кормить, а жар – голодом морить?**

Или наоборот: жар кормить, а простуду – голодом морить? Или же нужно просто свернуться калачиком на диване, словно маленький ребенок, и позвать мамочку?

В любом случае, ответ – нет, однако у данного поверья может быть и научное обоснование.

В журнале «Клиническая и диагностическая лаборатория иммунологии» было опубликовано исследование клеточных биологов из Нидерландов, обнаруживших, что голодание и прием пищи по-разному воздействуют на иммунную систему. Ученые измеряли уровень определенных химических медиаторов в крови здоровых добровольцев и обнаружили, что после приема пищи уровень веществ, стимулирующих защиту организма от инфекций, в среднем увеличивается на 450%. Получается, нужно кормить и простуду, и жар, так ведь?

Не торопитесь с выводами.

У других добровольцев после голодания в крови повышался уровень другого вещества, связанного с производством антител. Таким образом, однозначного ответа нет – судя по всему, и прием пищи, и голодание могут помочь иммунной системе справиться с жаром и простудой.

Подобно многим другим областям науки, здесь сложно дать четкий ответ. Мы можем рекомендовать лишь следующее: и при простуде, и при жаре организм нуждается в жидкости, покое и пище. Если у вас пропал аппетит, постарайтесь пить больше жидкости и есть любую здоровую пищу, которую захочется, а в случае сомнений просто начинайте есть и зовите мамочку.

## **Можно ли простудиться от сырости и холода?**

Как-то раз мне позвонила одна подруга, чтобы спросить, могла ли она подхватить простуду из-за того, что потрогала в контактном зоопарке козу. Такой вопрос нечасто услышишь, однако многие действительно интересуются, можно ли простудиться, если:

- заснуть у открытого окна;
- замерзнуть;
- заснуть у вентилятора;
- попасть под дождь;
- заснуть с мокрой козой перед вентилятором под дождем.

Ответ – нет. Холод или сырость не вызывают простуду, однако никто не хочет этого признавать.

Простуду вызывает вирус. Эти вирусы повсюду, и от них никуда не деться. При тесном контакте с простуженным человеком вероятность заболеть повышается, так что будьте осторожнее и не забывайте тщательно мыть руки. Недосып или недоедание также могут ослабить защиту организма от инфекций. Помните, что антибиотики не помогут вам от простуды – они борются лишь с бактериями.

При простуде вам не повредит отдых, хорошее питание и немного куриного бульона...

**Запомните и знакомым расскажите: нельзя простудиться от форточки! Простуду вызывают вирусы.**

## Можно ли умереть, запив конфеты Pop Rocks колой?

От пенициллина до стикеров для заметок, случайные открытия привели к появлению множества продуктов, без которых мы не можем представить свою повседневную жизнь. Так мы и обзавелись конфетами Pop Rocks<sup>[27]</sup>.

Конфеты Pop Rocks были случайно придуманы в 1975 году Уильямом Митчеллом, технологом из General Foods. Митчелл пытался разработать быстрорастворимый газированный напиток, смешивая у себя во рту сладкие ароматизаторы с углекислым газом. Его потрясающее открытие могло привести к смерти Мики, мальчика из рекламы хлопьев Life, который, по слухам, любил запивать конфеты Pop Rocks колой. Поговаривали, что из-за этой смертоносной смеси у него разорвало желудок.

В 1983 году продажи конфет Pop Rocks были прекращены, однако недавно они снова вернулись в моду, подобно Razzles, Sugar Babies, Charleston Chews и другим конфетам из детства. Вам не должно составить труда отыскать Pop Rocks в продаже для своих домашних научных экспериментов. Вы без сомнения обнаружите, что никакой опасности в сочетании этих конфет с газировкой нет.

Что касается Мики, то он жив-здоров и прозябает в типичной для бывших юных звезд безвестности.

## **Может ли бальзам для губ вызывать зависимость?**

Ковыряясь в интернете, понимаешь, что у некоторых людей слишком много свободного времени. Чуть ли не для каждого коммерческого продукта придумывают какую-то конспирологическую теорию. На ряде сайтов утверждается, будто производители бальзамов для губ добавляют в свою продукцию вещества, вызывающие зависимость, в то время как сами компании упорно опровергают это в интернете.

Использование бальзамов для губ, может, и входит в привычку, однако они уж точно не вызывают зависимости. Так, бальзамы Carmex, производителя которых обвиняли в добавлении кислоты и молотого стекловолокна, содержат салициловую кислоту, одной из производных которой является аспирин. Салициловая кислота обладает обезболивающим и сушащим действием, однако привыкания не вызывает. Бальзам для губ Chap Stick содержит белый вазелин, ланолин (животный воск) и солнцезащитное средство. И здесь нет ничего, что могло бы привести к развитию зависимости.

## Правда ли левши умнее правшей?

Во-первых, уточним, что мы оба правши. Во-вторых, жена Билли – левша. Жена Марка, с другой стороны, амбидекстр<sup>[28]</sup>, и ей приходится использовать обе руки, чтобы держать его в узде.

В медицинской литературе полно исследований, посвященных влиянию право– и леворукости на гигиену полости рта, депрессию, иммунную функцию, шизофрению, энурез, долголетие, речь, респираторные заболевания и травмы.

Список длинный, однако никаких однозначных результатов получено не было.

В общем и целом правая сторона мозга получает сигналы от левой стороны тела и управляет ей, и наоборот. Таким образом, принято считать, что у левшей доминантное полушарие правое, а у правшей – левое. Известно, что у каждого полушария мозга свои специализированные способности. Правое полушарие отвечает за зрительно-пространственные навыки, в то время как левое контролирует язык и речь. Опять-таки, это не всегда именно так. Нейропсихологи сравнивали интеллектуальные способности правшей и левшей, однако никаких значительных отличий обнаружить не удалось.

Среди мужчин левши встречаются примерно в два с половиной раза чаще, чем среди женщин. Этому нет никакого научного обоснования, однако Марк утверждает, будто это можно объяснить с точки зрения эволюции. Он считает, будто мужчины разработали свою левую руку, чтобы иметь возможность мастурбировать обеими руками.

**Среди мужчин левши встречаются гораздо чаще, чем среди женщин.**

## **Может ли «заклинить» шею, если спать у открытого окна или под вентилятором?**

Если вы не спите под промышленным вентилятором, от которого голова болтается в разные стороны, то все должно быть в порядке. У этого поверья нет никакого научного обоснования.

## **Вызывают ли микроволновки рак?**

Сегодня утром я разогрел в микроволновке кофе, после чего подогрел на обед лазанью. Если в интернете не врут, то мне осталось жить часов двенадцать.

Вместе с тем ни одно исследование не подтвердило опасности использования современных микроволновок. Боязнь канцерогенных свойств микроволновки связана с ее излучением. По сути, все, что движется, является излучением – включая видимый свет, ультрафиолетовые лучи, рентгеновские лучи и микроволновое излучение. Ионизирующее излучение вроде рентгеновских лучей обладает достаточной энергией, чтобы привести к химическому повреждению молекул вещества. Неионизирующее излучение вроде микроволнового не приводит к повреждению молекул.

**Самая большая опасность микроволновки – яйца, взрывающиеся после их извлечения из агрегата.**

Одна из опасностей микроволновых печей в том, что разогреваемые продукты могут взорваться после их извлечения из микроволновки. Взрывающиеся яйца представляют особую опасность. Известно множество случаев получения травмы, и ряд врачей в Великобритании даже призывали обязать производителей ставить наклейки с соответствующими предупреждениями.

## **Может ли от разговоров по мобильному телефону образоваться опухоль мозга?**

Беспроводные телефоны (включая сотовые) используют для передачи сигнала радиоволновое излучение. Мобильные телефоны не считаются опасными, однако исследования в этой области начали проводиться совсем недавно, так что пока неизвестно, могут ли быть у сотовых телефонов какие-либо долгосрочные негативные эффекты.

## **Сработает ли рамка металлоискателя в аэропорту на металлическую пластину в голове?**

Этот вопрос напоминает мне о сцене из фильма «Страх высоты», в которой Мэл Брукс в роли доктора Ричарда Торндайка проходит с пистолетом через рамку металлоискателя в аэропорту. Металлоискатель срабатывает, и он начинает вопить: «Это что, какая-то телеигра? Что я выиграл? Машину? Я запищал! Заберите меня! Верните меня обратно в Россию! Я запищал! Безумный пицальщик на свободе!»

Если у вас титановая пластина в голове, кардиостимулятор в сердце, скрепляющие поломанные кости пластины и винты либо искусственный имплантат, то такое может приключиться и с вами. То, превратитесь ли вы в безумного пицальщика, зависит от размера имплантата и чувствительности рамки. Не переживайте: металлоискатель вам никак не навредит.

## **Опасно ли сдерживать чихание?**

Говорят, что если сдерживать чихание, то может лопнуть голова. Такого точно не случится, однако вы действительно можете причинить себе вред.

Чихание – очень сложный процесс, в котором задействованы различные участки мозга. Это рефлекс, провоцируемый раздражением слизистой носа, приводящий к скоординированному выбрасыванию воздуха через нос и рот с большой силой. Рекорд по самому продолжительному приступу чихания, согласно «Книге рекордов Гиннеса», принадлежит школьнице из Великобритании. Она начала чихать 13 января 1981 года и чихала, не переставая, на протяжении 978 дней.

**Одна женщина чихала без перерыва на протяжении почти 3 лет, что отмечено в книге рекордов Гиннеса.**

Утверждается, что во время чихания воздух вылетает со скоростью до ста шестидесяти километров в час, неся в себе от двух до пяти тысяч наполненных бактериями мельчайших капелек воды. Сдерживание чихания потенциально может привести к перелому носового хряща, кровотечению из носа, разрыву барабанных перепонок, потере слуха, головокружению, отслоению сетчатки, а также временному отеку, называемому эмфиземой лица. Так что уж лучше нормально чихнуть – только не забудьте прикрыть перед этим нос и рот.

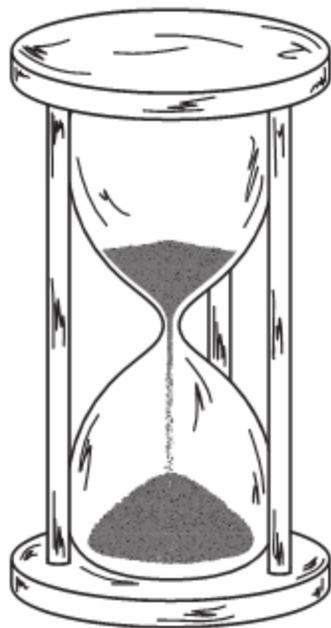
## **Можно ли проглотить собственный язык?**

Несколько лет назад у входа в Центральный парк я наткнулся на улице на человека, у которого был эпилептический припадок. Пока я пытался помочь пациенту, кто-то из толпы достал из мусорного бака грязную ложку и принялся настаивать, чтобы я вставил ее бедняжке в рот, дабы тот не проглотил свой язык. Моя врачебная степень не произвела на парня с ложкой особого впечатления, и он «вежливо» сказал мне, что я ни черта не смыслю.

Это популярное заблуждение, однако на самом деле проглотить язык попросту невозможно. Язык может заблокировать дыхательные пути, и на занятиях по оказанию первой помощи первым делом учат, что при затрудненном дыхании человеку следует наклонить голову набок и приподнять подбородок. Если при вас у кого-то начнется эпилептический приступ, просто позаботьтесь о том, чтобы он был в безопасности и не мог себе навредить. Не нужно вставлять ему в рот покрытую бактериями ложку. Вызовите скорую – скорее всего, приступ прекратится еще до ее приезда.

## Глава 9

# Старость



Мне не верится, что вечер еще не закончился. Такое чувство, что он забрал у меня годы жизни. Лейнера и Джереми разняли, и лишь несколько задержавшихся гостей ковырялись в остатках выдающегося фуршета Элоиз.

Даже Лейнер выглядел изнуренным текилой, любовными приключениями и вербальным насилием. Облокотившись на комод, он говорит мне, сильно вытягивая шею:

– Раньше я мог пить, крутить шашни и буянить и потом был свежим как огурчик. Теперь же я чувствую себя вялым и скукоженным, словно комок перегноя. – Лейнер встает и сгибает спину. – А я тебе говорил, что моя простата будто бы разбухла?

На этих словах я разворачиваюсь и покидаю вечеринку.

У старости есть множество плюсов: утреннее меню в закусовых, скидки для пенсионеров, никто не просит тебя поднять диван по лестнице, и что бы ты ни ляпнул, все тебе сходит с рук. Вместе с тем каждого из нас ждут непонятные изменения...

**17:33**

**Голдберг:** Маэстро.

**Лейнер:** Приветствую... Дай мне пять минут (максимум), нужно кое-что закончить... Потом поработаем.

**Голдберг:** Разумеется.

**17:45**

**Лейнер:** Ты здесь?

**Голдберг:** Да, сэр.

**Лейнер:** Что нам нужно сделать?

**17:50**

**Голдберг:** Сжечь к чертям эту хрень и пойти накидаться.

**Лейнер:** Гениальная идея.

**Голдберг:** Или же мы можем обсудить полученное мной только что санитарное предупреждение по поводу *Mycobacterium bovis* у рожденных в США детей.

**Лейнер:** А это еще что за хрень?

**Голдберг:** Ты ведь у нас столько всего знаешь о медицине. Я надеялся, что ты меня просветишь.

**Голдберг:** Я жду.

**Лейнер:** Что это? Какая-то грибная хрень, да?

**Лейнер:** Какая-то коровья грибная хрень.

**Голдберг:** Насчет коров уже теплее.

**Голдберг:** Звучит извратно.

**Голдберг:** Сдаешься?

**Лейнер:** Сдаюсь.

**Голдберг:** Что-то вроде туберкулеза (*mycobacterium tuberculosis*).

**17:55**

**Лейнер:** Блин... Должен был догадаться.

*Голдберг: Инфекция, которую можно подхватить от молока зараженной коровы.*

**Лейнер:** Людям следует просто пить коровью кровь... как это делают Масаи, это бы решило проблему всяких бактерий и непереносимости лактозы.

**Голдберг:** Тебе следует стать министром здравоохранения.

**Лейнер:** Благодарю.

**Голдберг:** И национальной безопасности.

**Лейнер:** Национальной деградации.

**Голдберг:** Сначала нам нужно закончить эту книгу.

## **Правда ли мы теряем с возрастом вкусовые рецепторы?**

Наконец-то у вас появилось время отдохнуть, попутешествовать и вкусно поесть. К сожалению, вы вряд ли толком распробуете эту вкуснятину.

После сорока пяти вкусовые рецепторы человека начинают терять свою чувствительность. Старики могут и вовсе потерять способность чувствовать соленый или горький вкусы.

Хотите еще больше расстроиться? С возрастом также ухудшается слух, зрение, обоняние и осязание.

**Мы рождаемся примерно с 9000 вкусовых рецепторов, из которых к старости остается меньше половины.**

## **Почему седеют волосы?**

В каждом волоске у нас на голове имеются пигментные клетки, содержащие меланин. Пигментные клетки в волосяных луковицах с годами отмирают, и из-за снижения концентрации меланина волосы становятся более прозрачными – серыми, серебристыми или белыми.

Преждевременная седина является наследственной, однако также связана с курением и дефицитом витаминов. Раннее поседение волос (от рождения до полового созревания) также может быть связано с различными медицинскими синдромами, включая дислексию.

Интереснее было бы узнать, почему старушки так упорно пытаются скрыть свою седину голубой или фиолетовой краской для волос.

**У некоторых этнических групп и национальностей растительность на лице образуется чаще, чем у других.**

## **Почему с годами у нас уменьшается рост?**

У некоторых из нас нет лишних сантиметров. Это если говорить про рост.

К сожалению, с годами все мы становимся ниже ростом. Этот процесс происходит на протяжении многих лет, и в итоге каждый из нас теряет пару сантиметров. Частично в этом виновата сила притяжения. С возрастом мы теряем мышечную и жировую ткани, и позвоночник немного сжимается. Это объясняет, почему все эти пожилые водители во Флориде едва выглядывают из-за приборной панели.

## **Почему у старушек растут бороды?**

Проще всего было бы сказать, что они нужны им для работы в передвижном цирке, однако на самом деле все не так просто.

После менопаузы меняется соотношение мужских половых гормонов, или андрогенов, и эстрогена, женского полового гормона. Это может привести к небольшому увеличению растительности на лице. Количество и толщина волос на лице зависят от наследственности, в то время как концентрация волосяных луковиц на коже задается с рождения. Некоторые заболевания также могут привести к чрезмерному росту волос, так что никогда не будет лишним проконсультироваться со своим врачом, особенно если вы женщина, у которой появилась легкая щетина.

## **Правда ли уши растут всю жизнь?**

Принца Чарльза этот вопрос может особенно беспокоить.

С возрастом на лице определенно происходят изменения. Сначала часть мышц теряют свой тонус, придавая лицу этот обрюзгший вид. Затем появляется двойной подбородок, которого все так страшатся. Нос также может немного удлиниться, а кожа на лице становится тонкой, сухой и морщинистой. Брови становятся более густыми и массивными, а волосы седеют. Это мы еще не упомянули про обвисшие веки, опустившиеся десны, выпавшие зубы и, наконец, увеличенные уши. Да, уши растут на протяжении всей жизни, но лишь совсем немного. Скорее всего, это связано с разрастанием хрящевой ткани.

Вот такие прелести ожидают нас в старости.

## **Почему с возрастом уменьшается потребность во сне?**

На самом деле это не так.

Потребность организма во сне не меняется на протяжении всей жизни. Средняя продолжительность сна, однако, после шестидесяти пяти на самом деле даже увеличивается. Звучит как что-то хорошее, однако не совсем. Проблема в том, что с возрастом уснуть становится сложнее. Кроме того, пожилые люди постоянно просыпаются из-за спазмов в ногах, апноэ и медицинских или психических заболеваний.

Нормальный сон состоит из двух основных фаз: быстрый и медленный сон. Медленный сон, в свою очередь, делится еще на четыре стадии. Как правило, здоровый ночной сон на 20% состоит из быстрого и на 80% – из медленного сна. С годами, однако, это соотношение меняется.

## Откуда эти волосы из ушей?

Волосы выпадают там, где мы предпочли бы их сохранить, и разрастаются в других неприглядных местах. Густые брови, длинные волосы в носу и ушах – старость не особо манит, не так ли?

В некоторых случаях чрезмерный рост волос в ушах носит генетический характер и связан с Y-хромосомой – половой хромосомой, имеющейся только у мужчин, – что объясняет, почему женщин с волосатыми ушами особо не встретишь, разве что в фильмах «Властелин колец».

Ну и разве можно было упустить возможность посоревноваться в том, у кого в ушах больше волос? Рекорд «Книги рекордов Гиннесса» по самым длинным волосам в ушах был в очередной раз побит в 2007 году. У Энтони Виктора из штата Тамилнад в Индии, длина волос в ушах которого составляет 18,1 сантиметров.

**После смерти человека его ногти и волосы прекращают свой рост. Дело в том, что после наступления смерти тело начинает сохнуть, создавая иллюзию удлинения волос и ногтей.**

## **Почему появляются возрастные пятна?**

Возрастные пятна также называют лентиго. Они представляют собой плоские участки потемнения на коже коричневого цвета, которые обычно образуются на тыльной стороне ладоней, а также на лице людей старше сорока лет.

Возрастные пятна появляются в связи с увеличением числа пигментообразующих клеток кожи. По мере истончения кожи, с возрастом она также становится более прозрачной, из-за чего эти пятна оказываются более выраженными. Они появляются вследствие воздействия солнца на кожу на протяжении многих лет – здесь повреждения от солнечных лучей накапливаются со временем. Они не представляют опасности и не связаны с риском развития рака кожи.

## Определяется ли продолжительность жизни строго генетикой?

Процесс старения крайне индивидуален и определяется совокупным воздействием генетических и внешних факторов. Было проведено множество исследований с целью попытаться определить степень влияния генов на продолжительность нашей жизни. Ученым уже не первый год известно, что у долгожителей, как правило, дети тоже живут дольше среднего. Продолжительность жизни приемных детей, как оказалось, находится в более тесной корреляции с этим показателем у своих биологических, чем у приемных родителей. Одно исследование разлученных в детстве близнецов указало на то, что роль генетики в продолжительности жизни составляет тридцать процентов, однако, согласно результатам других, это влияние еще меньше. Согласно новейшим исследованиям, процесс старения и продолжительность жизни могут определяться материнской X-хромосомой. Чрезмерные придирки со стороны матери, однако, могут свести на нет любые генетические преимущества.

**Лейнер:** Вчера вечером разговаривал со своей бабушкой... Только она подумала, что это был ее сын, мой дядя.

**Лейнер:** Пришлось разговаривать с ней от лица дяди.

**Голдберг:** Что ж, тебя можно понять.

**Лейнер:** Так было проще, чем объяснять ей, что она ошиблась.

**Голдберг:** А сколько ей?

**Лейнер:** 96.

**Лейнер:** Мне во вторник будет 49.

**Голдберг:** Даже представить себе не могу тебя в 96 лет.

**Лейнер:** Чувствую себя на пороге чего-то грандиозного.

**11:40**

**Голдберг:** Чего, публикации этого шедевра?

**Голдберг:** Есть планы на вторник?

**Лейнер:** Да! Нам следует прямо сейчас начать писать благодарственные речи для церемонии вручения Нобелевской премии. Я только что забронировал билет в Стокгольм в онлайн-агентстве. Эта книга сделает для нас то же, что «Красная книжечка» сделала для Мао Цзэдуна.

**Лейнер:** *Кстати, Мао Цзэдун для меня – образец обалденной старости.*

**Голдберг:** *Впервые в жизни слышу, чтобы слова «Мао Цзэдун» и «обалденный» употребляли в одном предложении.*

**Лейнер:** Выкуривал по пять пачек в день, никогда не чистил зубы (только споласкивал их зеленым чаем) и каждую ночь развлекался с тремя-четырьмя молодыми девицами-красногвардейцами.

**Голдберг:** Не знал, что он был такой распутник. Ему бы понравилось тусить с Ким Чен Иром.

**11:45**

**Лейнер:** У Мао за одну неделю случилось больше, чем у Ким Чен Ира за всю жизнь.

**Голдберг:** Вот это были деньки, дружок.

**Лейнер:** Нашей следующей книгой должна стать «Сексуальная жизнь азиатских тиранов».

**Голдберг:** Нам нужно цепляющее название, типа...

**Голдберг:** ...«Тираны секса».

**Лейнер:** Неплохо – может, нам так и назвать эту книгу?

## **Можно ли продлить жизнь, принимая витамин С?**

Доктор Лайнус Полинг, дважды лауреат Нобелевской премии, почти сорок лет принимал в больших дозах витамин С и скончался в почтенные девяносто три года. Он полагал, что витамин С помог продлить ему жизнь на двадцать лет. Звучит здорово, и Полинг приводит весьма убедительный довод, однако, к сожалению, нет никаких научных доказательств данного утверждения.

Было выдвинуто предположение, что витамины С и Е, часто называемые витаминами-антиоксидантами, предотвращают клеточные повреждения, тем самым снижая риск определенных хронических заболеваний, включая гипертонию, инсульт и астму. В попытках доказать это проводилось множество исследований, однако никаких обнадеживающих результатов получено не было.

У витамина С практически нет побочных эффектов, так что серьезных минусов в его ежедневном употреблении быть не должно, хотя иногда большие дозы и приводят к тошноте, изжоге, метеоризму или поносу. Более разумным подходом же будет сбалансированный рацион питания, включающий фрукты и овощи, а также отказ от вредных привычек.

## Существует ли мужская менопауза?

Идея мужской менопаузы и потребности в заместительной гормональной терапии является крайне противоречивой темой. Для описания этих возрастных изменений у мужчин использовались разные названия, включая андропаузу, виропаузу, мужской климакс, синдром стареющего мужчины или возрастной гипогонадизм. Некоторые жены предпочитают называть это кризисом среднего возраста. Хотя нам и не хочется этого признавать, они вполне могут быть правы.

Считается, что мужская менопауза связана со снижением уровня тестостерона. В отличие от женской менопаузы, данный процесс у мужчин проходит куда более плавно. Функция яичек постепенно снижается с 25 до 70 лет.

**К 70 годам у мужчин количество доступного тестостерона в среднем падает почти на 50 %.**

Симптомы этого синдрома включают сонливость, усталость, депрессию, повышенную раздражительность, перепады настроения, снижение мышечной массы, увеличение жировой ткани, снижение либидо, а также проблемы с эрекцией. Теперь мужчинам предлагается лечение тестостероном, которое, судя по всему, дает положительный результат. Вместе с тем у такой терапии есть и обратная сторона – она может повысить риск развития рака простаты и атеросклероза.

Многие специалисты полагают, что этот синдром с куда большей вероятностью является лишь следствием естественного процесса старения. В этом могут играть свою роль факторы образа жизни, такие как употребление алкоголя и наркотиков, прием лекарств, семейные и финансовые проблемы, а также стресс. Не особо-то и отличается от кризиса среднего возраста.

*Лейнер: Сейчас дам дочке бенадрил и вернусь.*

*Голдберг: Лады.*

*Голдберг: То есть ты пичкаешь свою дочку таблетками, чтобы закончить работу.*

**11:20**

**Лейнер:** Да как ты посмел меня в таком заподозрить!

**Голдберг:** Лучше уж бенадрил, чем риталин.

**Голдберг:** Что не отвечаешь? Обиделся?

**Лейнер:** Я разминаюсь...

**Голдберг:** Я заливаю в себя кофе и пытаюсь завести свое сонное тело.

**Голдберг:** Не верится, что приходится работать 4/12.

**Лейнер:** Ну и как ты себя чувствуешь? Стало лучше?

**11:25**

**Голдберг:** Уставший, совсем не выспался.

**Голдберг:** Наверное, это все старость.

**Голдберг:** Мужская менопауза.

**Лейнер:** Разве старики не должны крепче спать, типа как репетиция смерти?

**Голдберг:** Мэнопауза. (sic)

**Лейнер:** Думаю, я молодею ниже шеи и стремительно дряхлею выше нее.

**Голдберг:** Ты, главное, не опускайся ниже пояса – слишком уж рано для меня слышать такие подробности.

**Лейнер:** И почему это адвокаты никогда не используют мужскую менопаузу, чтобы оправдать в суде своих подзащитных?

**Голдберг:** Типа, он вел себя так агрессивно на дороге из-за прилива?

**11:30**

**Лейнер:** Из-за прилива в остальном рационально мыслящий человек вдруг решил, что убить будет практичнее, чем разводиться...

*Лейнер: Скоро дома престарелых будут наполнены сморщенными старухами с огромными идеальными титьками, а сгорбившиеся старики с текущей изо рта слюной будут с трудом волочить свои собственные грудные импланты.*

**Голдберг:** Причем и те и другие будут покрыты выцветшими татуировками, которые будут уже напоминать древнюю наскальную живопись.

**Лейнер:** Точняк!!!!

**Голдберг:** Ну, по крайней мере, голубые волосы уже будут не так пугать...

**Голдберг:** А может и будут.

## **Почему старики так плохо водят машину?**

Человечество неминуемо стареет. Люди старше шестидесяти пяти теперь составляют 12% всего населения США<sup>[29]</sup>. К 2050 году количество пожилых людей в США составит примерно 86,7 миллионов человек – порядка 21% от всего населения. Надеюсь, что они не будут ездить передо мной. Погодите-ка... так это же буду я!

Пожилые водители действительно чаще попадают в ДТП с участием нескольких автомобилей, им чаще выписывают штрафы за нарушение правил, и они чаще получают серьезные травмы в результате аварии, чем молодые водители. Согласно одной теории, они переоценивают свои способности, и им сложнее корректировать допущенные ошибки.

У менее искусного вождения пожилых людей есть и медицинские причины. Во-первых, у стариков часто бывают проблемы со зрением. Потеря остроты зрения (особенно ночного зрения) усложняет управление машиной, а если даже ее и исправить, никуда не деться от ухудшения периферийного зрения, контрастного зрения и восприятия глубины. Из-за ухудшения слуха они могут не услышать сирены, автомобильные гудки, визжание покрышек и т. д. Ограниченная подвижность, общая слабость и замедленная реакция также вносят свой вклад.

## Существует ли лекарство от морщин?

Единственный способ предотвратить появление морщин – это избежать старения или заморозить себя, как это сделал Остин Пауэрс<sup>[30]</sup>. В противном случае придется пользоваться солнцезащитными и увлажняющими кремами. В борьбе с морщинами, впрочем, могут помочь и другие средства.

Единственным медицинским средством местного применения с клинически доказанной эффективностью является третиноин. Это также и единственный препарат, одобренный Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США<sup>[31]</sup>.

Третиноин повышает чувствительность к солнцу, так что при его использовании рекомендуется избегать прямого воздействия солнечных лучей, использовать защитную одежду и солнцезащитный крем. Побочные эффекты включают сухость, шелушение, ожоги, зуд и покраснение кожи.

Также в состав многих кремов входят гидроксикислоты, и, судя по всему, они могут помочь с небольшими морщинами. Конкретные типы и концентрация гидроксикислот могут сильно отличаться в разных продуктах, так что и эффективность у них будет неодинаковая.

Существуют и более радикальные процедуры, такие как химический пилинг и лазерная шлифовка, однако, если вкратце, то ответ на поставленный вопрос – нет, не существует.

## Может ли алюминий вызывать болезнь Альцгеймера?

Если бы алюминий вызывал болезнь Альцгеймера, то разве Железный человек не нуждался бы в мозге, а не в сердце?

Избежать употребления алюминия невозможно. Он содержится в еде, напитках и различных медицинских препаратах, таких как антациды. Он может присутствовать как в естественном виде, так и в качестве добавок. Также алюминий может попадать в пищу из используемой нами посуды. Алюминий связывали с развитием болезни Альцгеймера еще с 1960-х. Практически на каждое исследование, подтверждающее эту связь, имеется исследование, ее опровергающее. Подобно многим научным теориям, в этой области остается много вопросов без ответов. На данный момент большинство ученых сходятся во мнении, что если алюминий и играет какую-то роль, то она незначительна.

Что же это все значит для нас с вами? Алюминий – третий по распространенности элемент земной коры после кислорода и кремния, так что полностью избежать его воздействия было бы чрезвычайно сложно. Если вы решите оградить себя от алюминия, то можете попробовать пить фильтрованную воду и не готовить в алюминиевой посуде, особенно кислые продукты.

Если вы решитесь объявить алюминию войну, то мы надеемся, что вы будете последовательны. Ничто так не раздражает, как люди, разглагольствующие о пользе органических продуктов с сигаретой в зубах.

**12:55**

**Голдберг:** Ты тут?

**Голдберг:** Ну что, на этом все?

**Лейнер:** Когда я стану старым и буду страдать недержанием, то хочу, чтобы меня отнесли к врачу в переноске, как кота, и там оставили.

**Лейнер:** А потом бы сварили и сделали из меня консервы.

**Лейнер:** Прямо как с фараонами, только у меня будет не мумификация, а консервация...

**Голдберг:** *А потом твои родные будут хранить банку с тобой на полке в кладовой.*

**Лейнер:** Точно... Самая подходящая дань уважения.

**Лейнер:** И все сводится воедино: старение, семья, каннибализм, а также забота о здоровье...

**Голдберг:** Вот круг и замкнулся.

## Об авторах

*Марк Лейнер* – автор книг «Мой кузен, мой гастроэнтеролог», «Следы зубов на корн-доге», «Я чую Эстер Уильямс», «Et Tu Babe» и «Тетербол Бугенвиля». Он написал сценарии для ряда фильмов и сериалов. Его статьи регулярно печатаются в The New Yorker, Time и GQ.

*Билли Голдберг*, доктор медицины – врач неотложной медицины в университетской больнице Нью-Йорка. Также является писателем и художником, чьи картины выставляются в Нью-Йорке.

\* \* \*



---

---

**notes**

# Примечания

Герои поп-культуры и известные личности: персонажи книг, фильмов и сериалов, ведущие телепередач, спортсмены, а также названия марок. – *Прим. пер.*

Низкоуглеводная диета, разработанная кардиологом Робертом Аткинсом. – *Прим. ред.*

Бренд ароматизированной бутилированной воды, которая рекламируется как содержащая антиоксиданты и витамины. – *Прим. ред.*

Так обозначают штаты, где большинство – сторонники демократов (синий цвет) или республиканцев (красный). – *Прим. ред.*

Настольная игра. – *Прим. ред.*

Азартный человек, лудоман. – *Прим. пер.*

Простая настольная игра для маленьких детей. – *Прим. пер.*

Блюдо гавайской кухни из клубнелуковиц растения таро. – *Прим. пер.*

Персонаж Барбары Стрейзанд в одноименном фильме – она притворяется парнем, чтобы получить образование. – *Прим. пер.*

«Лихорадка субботней ночи». – *Прим. пер.*

Используются для трансляции игры в гольф. – *Прим. пер.*

Американский сериал в жанре комедии положений, транслировавшийся в 1989–1998 годах. – *Прим. ред.*

Это помогает именно от ожогов кубомедуз, для большинства же других видов медуз уксус лишь облегчает активацию стрекательных клеток. – *Прим. пер.*

Австралийская детская музыкальная группа. – *Прим. пер.*

Раздел со слухами и сплетнями про звезд. – *Прим. пер*

В России обитает не так много ядовитых змей, однако, пользуясь случаем, рекомендуем вам ознакомиться с правилами оказания первой помощи при укусах: <https://minzdrav.gov.ru/news/2015/07/08/2435-minzdrav-rossii-razrabotal-informatsionnye-pamyatki-dlya-grazhdan-pri-ukusah-nasekomyh-i-zmey>. – *Прим. ред.*

Ночное молоко. – *Прим. пер.*

То есть водитель автобуса, чтобы поехать куда-то в выходные, садится в автобус – и в итоге отдыхает там же, где и работает. – *Прим. пер*

Название слабительного может быть переведено как «с облегчением» или «облегчитесь». – *Прим. пер.*

Статистика по России чуть более оптимистична – 12%, однако за 100% взято общее количество населения страны, а не только люди старше 50 лет. – *Прим. ред.*

На западе в больницах применяют так называемые «цветные коды». Например, «код красный» означает критическое состояние, требующее проведения реанимационных мероприятий. – *Прим. пер.*

По-испански «яйца». – *Прим. пер.*

Патологическая эрекция. – *Прим. ред.*

Перевод Гоблина. – *Прим. пер.*

Пародийная рок-группа (название переводится «спинномозговая пункция»), подражающая стилю британских хэви-метал-коллективов. Согласно вымышленной истории группы, у них отыграло несколько барабанщиков, каждый из которых погиб при крайне странных обстоятельствах: один во время занятия садоводством, другой «захлебнулся рвотными массами». – *Прим. пер.*

Персонаж мультсериала «Looney Tunes». – *Прим. ред.*

Взрывная карамель, шипучка – запатентованное наименование конфет, выделяющих газ во рту. Конфеты Pop Rocks, благодаря своим «взрывным» свойствам, стали предметом всяческих историй, в том числе о том, что если запить их колой, то разорвет желудок. Вероятно, аналог драже «Ментос». – *Прим. пер.*

У нее одинаково развиты функции обеих рук. – *Прим. ред.*

В России (по данным за 2019 год) – около 26%. – *Прим. ред.*

Персонаж серии американских фильмов, пародирующих шпионские триллеры. Он заморозил себя в надежде проснуться в мире, где будут править хитрость и зло. – *Прим. ред.*

Третиноин – ретиноид первого поколения, в России чаще применяется ретинол, эффективный при угревой сыпи. – *Прим. ред.*