



## БЕДНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН

Часто в разговоре слышишь: «Я где-то читал...» Это спасительное начало какой-нибудь мысли, которая, судя по всему, может вызвать сомнение у собеседника. «Я где-то читал...» — означает: речь идет о достоверном, об истине. Ну, а если в подтверждение своей мысли сделана конкретная ссылка, так сказать, указан источник, тут уж, можно быть уверенным, все точки будут поставлены над «і». Так, наверное, было всегда. Издревле. Еще до того, как человек впервые произнес крылатую истину «что написано пером...».

В наше время уважение к печатному слову ничуть не поколеблено. Скорее наоборот: оно еще больше возросло. Ибо нынче любое сообщение мы стараемся подать аргументированно, научно обоснованно.

Прочтя подкрепленную доказательствами информацию, человек не просто верит в нее, но воспринимает зачастую как некое «руководство к действию». Будь то слово о пользе йоги или вегетарианства, о голодотерапии или «моржах».

Читатель верит и действует. Мы уже не удивляемся, когда кто-то из знакомых встречает гостей стоя на голове или за столом налегает только на зелень и морковь. Не удивляемся и тому, что в едва переставляющем ноги «скелете» с трудом узнаем бывшего штангиста-тяжеловеса, голодающего уже тридцатые сутки. Не удивляемся и по-своему восхищаемся, обнаружив в стае «моржей», барахтающихся в проруби, своего приятеля. Обычное явление. Никаких тебе «нонсенсов». Не какая-нибудь там мода-показуха. Наука! Статьи в специальных изданиях. Брошюры. Капитальные монографии. Руководства к действию.

В этом потоке информации практически невозможно бывает вылавливать крохотные сообщения о том, что кто-то где-то умер, стоя на голове, или свалился от голодного обморока прямо на мостовой, или, скрючившись от судорог, пошел ко дну проруби. Никто не обращает активного внимания на подобные

единичные драмы, не претендующие на обобщение. Хотя, если призадуматься, они являются своего рода симптомами, сигналами тревоги. Дело, наверное, в том, что модными, я бы сказал экстремальными, методами оздоровления, как правило, занимаются не все. Лишь отдельные группы людей. И, судя по тому, как растет кривая потребления мясомолочных продуктов, можно определить, что число, скажем, вегетарианцев мизерно. Куда серьезнее проблема, когда эта самая мода, или, как нынче стали выражаться, «бум», касается миллионов и миллионов. А порой и всего населения.

Семь лет я знал инженера Д. Мне нравился этот человек. Интеллигентный, внимательный. Много читал. Ему не было пятидесяти. В последние два года мы встречались довольно часто. Он приносил мне всякий раз множество вырезок из газет и журналов о геронтологии. Комментировал их взахлеб. Верил каждому слову любой, даже полемической статьи. О холестерине мог говорить часами. Казалось, дай ему волю, и он сотрет с лица земли это несчастное вещество. Еще юношей Д. где-то читал, что все беды человечества, все болезни в основном от холестерина, и с тех пор он, что называется, действовал. В пище не должно быть холестерина. И он не ел ничего такого, в чем было ненавистное для него вещество. За четверть века не съел ни одного яйца, забыл вкус сливочного масла и многих других продуктов.

Д. обзавелся семьей, когда уже был воинствующим «анти-холестеринником», как сам себя в шутку называл. И на правах главы семьи добился того, что все домочадцы строго соблюдали разработанную им диету. Трое детей Д. тоже не ели масла и яиц, копченостей и сала. Забегая вперед, скажу, что, к счастью, дети Д. часто навещали бабушку, которая втайне от их отца потчевала, как могла, внучат «запретными», а посему, наверное, очень вкусными продуктами. Я был знаком с семьей Д. Красивые дети, добрая и ласковая хозяйка дома. Уют. Старшему из детей было четырнадцать, младшему — восемь. Веселые умные дети. Непоседы. Но я хорошо знал, что никто из них, даже самый маленький, не сумел бы в присутствии отца попросить продукт, на который отец наложил табу. Малыши хорошо знали слово «холестерин». А старший без запинки мог произносить мудреную фразу: «Холестерин — производное циклопентанпергидрофенантрена тетрациклической структуры...»

В доме у Д. имелись симпатичные напольные весы. Вся семья взвешивалась в день два раза. Утром и вечером. Строго

следил за собственным весом глава семьи. Если, не дай Бог, вес превышал норму хотя бы на килограмм, Д. чуть ли не объявлял голодовку. Некогда он был человеком плотным, упитанным. Прочитав где-то, что все должители — люди худые, что тучные не являются пациентами геронтологов, он довольно быстро согнал свой вес до «нормы», но стоило ему чуть дать слабину, вес подскакивал. Норму свою он долгое время определял по общеизвестной формуле: «От длины роста в сантиметрах отнять цифру сто. Разность и есть нормальный вес тела». Рост у него метр семьдесят пять. И долгое время он считал, что его вес не должен превышать семидесяти пяти килограммов.

Но вот вычитал у спортивных медиков, что идеальной нормой считается четыреста граммов на каждый сантиметр роста. Подсчитал. Вышло ровно семьдесят килограммов. И с тех пор Д. потерял покой. Конечно, «лишние» пять кило согнал. Помог ему в этом утренний бег, который с некоторых пор стал обязательной процедурой. Каждое утро до пяти километров. А по субботам и воскресеньям — все десять.

Я знал, что Д. по утрам бежит вместе с группой таких же, как он... энтузиастов. Они даже физически были похожи: сухие, поджарые, с неестественным цветом кожи.

Один из них называл себя «строгим сыроедом», разрабатывающим идею «практического бессмертия». Он утверждал, что вот уже более десяти лет не болеет абсолютно ничем, в том числе и гриппом. И никогда в жизни уже не будет болеть. Это, мол, просто исключено. Невозможно. У сыроеда в организме нет никакой питательной среды для микробов.

О мясе все «энтузиасты» говорили с отвращением, как фанатичный мусульманин — о свинине. Они боролись против холестерина. Как-то я поймал себя на мысли, что после общения с Д. и его соратниками мне ужасно захотелось за тяжеловесный стол с яствами, который так красочно писали фламандцы. Мне мяса захотелось...

В то осеннее пасмурное утро Д. лежал на жесткой постели (мягкую он не признавал) и вслушивался в предрассветную тишину, которую время от времени нарушали домочадцы посапываниями да похрапываниями. Он не спал почти всю ночь. И вообще в последнее время его мучила бессонница.

Он лежал в постели и торопил время, чтобы будильник зазвенел пораньше. Вот уже лет пятнадцать он каждый вечер ставил стрелку будильника на шесть часов и никогда не нарушал режима. Часы стояли на кухне, чтобы не будить в этакую рань

домашних. Сам же он уже привык к глухому звонку, доносившемуся из глубины квартиры, хоть и не нуждался в нем — всегда просыпался раньше. Просто будильник как-то дисциплинировал, обязывал, подталкивал. И Д. после звонка уже не нежился. Вскakiвал. Да и опаздывать нельзя — ждут ведь друзья, которые тоже соблюдают дисциплину.

В то утро Д. встал с постели также после звонка. Он чувствовал какую-то боль в груди, но пересилил себя. У него было такое ощущение, словно в спальне нет воздуха. И ему захотелось как можно быстрее на воздух.

Семь человек в спортивных костюмах бежали по городу к заасфальтированному скверу, где они каждое утро, как сами шутили, «удирали от инфаркта». Лишь в субботние и воскресные дни маршрут менялся — на машине «строгoго сыроеда» они направлялись поутру за город и там с ходу преодолевали десятикилометровую дистанцию.

В городском сквере давно был составлен довольно замысловатый путь. Он представлял собой замкнутый круг. Половину дистанции бежали в одном направлении, вторую половину — в другом. Тоже вычитали где-то. Пространство ведь слишком маленькое — голова может закружиться, если все время бежать в одном направлении.

В то пасмурное утро Д. едва плелся позади молчаливо сопящей группы и с трудом переводил дыхание. Воздух был сырой. И он широко открытым ртом жадно глотал его, словно пил воду. Когда, закончив бег, они у родника-фонтанчика полоскали рты (пить нельзя: так было написано в каком-то журнале), «строгий сыроед», глядя на Д., сказал: «Ты что это бледный такой?» Д. улыбнулся через силу и сказал: «Плохо спал. У меня такое впечатление, будто кровь по сосудам не двигается». Все засмеялись. Скажет, мол, человек. Двигается по сосудам кровь или не двигается — этого невозможно, мол, почувствовать. И Д. больше никому уже не жаловался, боясь прослыть нытиком или человеком мнительным. Ничего не сказал и дома. Молча и без аппетита проглотил свой нехитрый завтрак, выпил, как всегда, вместо чая стакан сырой воды и отправился на работу...

Через несколько часов двое коллег по работе явились к Д. домой. Долго мялись, стоя в прихожей, перекидывались общими фразами с хозяйкой дома, которая тщетно пыталась пригласить гостей хотя бы на кухню. И наконец выдавили из себя печальную весть: Д. скончался. Прямо на работе. Прямо за рабочим столом.

Я был на похоронах. Не знаю почему, но был порядком удивлен тому, сколь много людей пришли, как принято говорить, проводить усопшего в последний путь. Мне он всегда казался таким тихим, незаметным, необщительным. И вдруг выяснилось, что его знало великое множество людей. Знали как доброго, хорошего человека. В прошлом отличного спортсмена, члена сборной института по волейболу.

Люди небольшими группами толпились во дворе, ожидая выноса тела покойного. Вполголоса рассказывали всякие истории. Вспоминали эпизоды из жизни человека, с которым пришли проститься навсегда. В одной из групп я увидел знакомых мне людей. Это были те самые соратники Д. по бегу трусцой. Я обратил внимание, что «строгий сыроед» уже заметил меня, и подошел к ним. Поздоровались. С минуту помолчали, думая каждый о своем. Потом были сказаны обычные слова, которые произносят «по случаю». Затем стали конкретизировать. Люди обсуждали поведение Д., который, оказывается, все-таки нарушал, не слушался, не сделал по-писаному. «Строгий сыроед» то и дело повторял: «А ведь я ему говорил». Правда, я так и не мог уловить, что он конкретно говорил, ибо каждый раз речь шла о разных советах. Мне стало не по себе. Я нарочно засуетился, давая тем знать, что должен оставить их. Когда отошел на изрядное расстояние, в ушах все еще звенели слова «сон», «бег», «питание», «дисциплина», «сливочное масло» и, конечно, «холестерин».

Заиграла музыка. Люди выпрямились, приумолкли. Весь двор зашевелился, и людской поток медленно двинулся за высоко поднятым на руках гробом.

Я то и дело поворачивал голову, ловя себя на том, что боюсь, как бы вновь не встретиться с давешними моими собеседниками. Я ничуть не скрывал от себя, что не желаю больше видеться, а тем более общаться с этими людьми. Хотя хорошо сознавал, что вряд ли для такого, так сказать, негативного отношения к людям у меня есть основания. Мало того, я — врач, спортивный врач. Моя узкая специализация — лечебная физкультура. Вместе с прекрасным врачом, признанным основоположником спортивной медицины на Камчатке Николаем Николаевичем Скурихиным мы на далеком полуострове одними из первых открыли группы здоровья. Занятия с этими группами проводились по утрам и вечерам. Великовозрастные пенсионеры и маленькие дети были нашими пациентами. Мы регулярно их осматривали. Занятия по лечебной физкультуре

называли не иначе как процедурой, дабы дать понять, что речь идет не просто о физкультуре, а тем более спорте. Речь идет только и только о медицине. Мы давали своим пациентам советы, которые выполнялись. Говорили о том, что яйца и масло вредны, ибо они «поставляют» организму холестерин, который в свою очередь приводит к атеросклерозу, говорили о том, что надо сохранять нормальный вес, и для этого в местной печати печатали таблицы, по которым можно определить норму. Говорили, конечно, и о том, что движение — это жизнь. Нужно ходить. Нужно бегать. Словом, говорили то, чему нас учила академическая медицина со времен Гиппократа. Но при этом всегда оговаривали, что любая крайность опасна сама по себе. С пациентами были строги, по относились к ним, как и положено, с уважением. Так было всегда. И вдруг я обнаруживаю у себя в душе неприязнь к людям, которые практически тоже являются пациентами. Я бы их назвал пациентами санитарного просвещения...

Я уже забыл было о самом Д., о «группе энтузиастов», в которой он занимался по утрам, когда совершенно случайно узнал, что скончался «строгий сыроед», разрабатывающий идею «практического бессмертия». И я понял, что об этом надо писать, нельзя не писать. «Строгий сыроед» скончался в шесть тридцать утра. Прямо в сквере. Остановился во время бега. Покачнулся. Скрючился. Сел на колени. И лег на асфальт.

Я стал собирать материал. Начал с холестерина. С бедного холестерина, который вот уже три десятилетия считают виновником всех бед. Газеты и журналы, радио и телевидение, методические письма и памятки, брошюры и монографии — все эти поистине могучие средства информации объявили тотальную войну несчастному холестерину.

Справедливости ради надо признать, что в специальной литературе о самой проблеме ученые пишут сдержанным, деликатным тоном. А вот в широкой печати, в периодике спорное выдают за истину, гипотезу — за неопровержимую теорию. Для запоминания, закрепления материала приводились бесконечные сравнения, образные картинки. Например, отложение холестерина в интима сосуда сравнивается с ржавчиной в трубе или накипью в горлышке чайника. И в том и в другом случае, как известно, суживается просвет и тем затрудняется движение жидкости (крови).

Спору нет, подобные сравнения впечатляют. Они механически объясняют суть проблемы. Но, к сожалению, практичес-

кие выводы тоже делаются чисто механически. Раз просвет трубы можно увеличить удалением ржавчины или накипи, то почему бы то же самое не сделать и с холестерином, отложенным в сосудах. Собственно, так и предлагают поступать. Причем «лечение» советуют проводить комплексно. С одной стороны, бесхолестериновое питание, с другой — принятие антихолестериновых веществ.

В крохотной памятке «Диета», выпущенной в Кисловодске, в графе «Запрещается» приводится перечень продуктов и блюд: «почки, язык, внутреннее сало, селезенка, легкие, внутренние железы, печень, соленые и солено-копченые продукты, жареная рыба, икра всех сортов, соленые огурцы, помидоры, капуста; яичницы с желтком, с колбасой, с салом, свежее испеченный хлеб, блины, горячие пироги, сало свиное, топленое масло...» В немилости у авторов «Диеты» оказались чай, кофе, какао, супы из мясных и рыбных наваров, колбасы, ветчины, консервы и другие продукты. И весь этот далеко не полный перечень строго-настрого «запрещается» всем тем, кто имеет «явление атеросклероза».

Опустим естественную в таких случаях реакцию людей с «явлениями атеросклероза», которые, прочитав подобные памятки, уныло разводят руками и жалобно повторяют одно и то же, словно сговорившись: «Зачем же жить после этого?» Иные, правда, вопрос ставят не только фатально, но и философски: «А как жить после этого? Ведь надо хоть что-то есть».

Оставим в стороне эти «гамлетовские» вопросы и давайте разберемся в самих людях, имеющих «явления атеросклероза». Кто они такие? У абсолютного большинства населения планеты, начиная с пятидесяти лет, имеются эти самые явления. А выдающийся патологоанатом мира Ипполит Васильевич Давыдовский утверждает, что атеросклероз отмечается у ста процентов людей, переваливших за полвека. Маститый ученый считает, что без холестерина невозможен обмен веществ в клетках, а стало быть, невозможна сама жизнь.

Не так давно в печати промелькнуло аргументированное сообщение: «...Ученые во многих странах, в том числе в СССР, с новым вниманием изучают роль холестерина, который считали чуть ли не главным виновником атеросклероза... До последнего времени считалось, что высокое содержание его в крови связано с повышенной опасностью развития атеросклероза и инфаркта миокарда. Однако результаты ряда исследований, проведенных в различных странах, не только ставят такую

связь под сомнение, но и опровергают ее, так как оказывается, что высокое содержание холестерина защищает от инфаркта».

И тем не менее миллионы людей упорно продолжают бороться против холестерина, тщательно подбирая себе диету. Не дай Бог пополнеть! Покойный «строгий сыроед» как-то попытался шутить: «Чтоб не сойти мне с напольных весов». Он говорил, что, когда обнаруживает хотя бы лишний грамм веса, у него портится настроение. А вот видный американский геронтолог, директор Национального института проблем старения профессор Р. Эндерс на основании сорока лет исследований, которыми были охвачены шесть миллионов человек, пришел, как пишет еженедельник «За рубежом» со ссылкой на «Вашингтон пост», к поразительным выводам. Самый низкий показатель смертности среди семидесятилетних людей отмечен у тех, чей вес превышает норму в общей сложности на 10–32 процента, в зависимости от рода деятельности. Ученые, разумеется, не утверждают, что полнота — это хорошо. «Но если вы не страдаете от болезней, вызванных или связанных с полнотой, — пишет известный специалист доктор Д. Левитски, — то стонки веса не продлят вашу жизнь».

Однако Д. и его единомышленники, ударясь в крайность, только и знали, что сгоняли «лишние» граммы и воспринимали утренний бег как бесспорную панацею от всех настоящих и будущих бед. В шесть утра они начинали многокилометровый бег по замкнутому кругу, не предполагая, что в это время в различных частях света множество людей становятся жертвой модного увлечения.

Директор Миланского центра спортивной медицины Эмилио Ровелли утверждает с тревогой: «К сожалению, нет точных статистических данных, но несомненно: за последние годы в связи с распространением моды бегать по утрам количество жертв возросло до внушительных размеров».

В последнее время в печати все чаще появляются сообщения о трагических случаях во время утренних многокилометровых пробежек. Но, как правило, речь идет о довольно известных лицах. У специалистов даже появился термин «синдром Картера», который вызывается недостаточным мозговым кровообращением, приводящим к обмороку при большой физической нагрузке. И ведь это так логично.

Медики хорошо знают, что процесс пробуждения длится довольно долго. От звонка будильника «проснулось» сознание, но это не значит, что все органы и системы тотчас же готовы



принять на себя нагрузку. Не вникая в суть специальных вопросов, скажем, что для полной перестройки организма с ночной «службы» на дневную требуется около двух часов. И вдруг десятикилометровый бег чуть ли не с закрытыми глазами.

Во время одной из встреч с Д. и его друзьями, помню, я обратил внимание на то, как им всем не нравится разговор на тему о пробуждении или участвовавших информациях о трагических случаях, когда, убегая от инфаркта, попадают в его объятия. Быстро меняли тему разговора и больше к ней не возвращались. Самообман действовал как опиум. «Группа энтузиастов» была во власти модного бума, на протяжении десятилетий упорно рекламируемого средствами массовой информации. Они создавали свою религию и фанатично защищали ее, презирая «иноверцев». Читали уже только то, что подкрепляло их веру, отвергали все, что их не устраивало. И всегда любили повторять: «Я где-то читал...»

...Я читал не где-то, а у Анатоля Франса: «Мы слишком много живем в книгах и недостаточно в природе».