

Слава холестерину!

Исследования Всемирной Организации Здравоохранения, проведенные в Европе, показали, что вероятность инфаркта на 79 % больше из-за низкого уровня в крови витамина Е, нежели из-за высокого уровня холестерина.

Не менее интересен анализ двенадцати научных работ, связывающих уровень холестерина и атеросклероз. Авторы аналитического обзора пришли к заключению, что в представленных работах «...не была убедительно продемонстрирована взаимосвязь между уровнем холестерина в крови и возникновением заболеваний артерий».

В феврале 1999 года на 24-й конференции Американской кардиологической ассоциации было представлено исследование, в котором низкий уровень холестерина связывается с риском инсульта. Оно показало, что у лиц с уровнем холестерина ниже 180 мг/дл (~4,6) риск инсульта в два раза выше, чем при холестерине 230 мг/дл (~5,9).

Борьба с холестерином - далеко не первый и не последний абсурд, навязанный и врачам, и пациентам фармацевтической индустрией - инициатором и спонсором антихолестериновой кампании: только в США на ежегодную «профилактику» повышенного холестерина тратится более \$60 миллиардов, и эта цифра продолжает неуклонно расти. Для сравнения: военный бюджет США в 1999 году составил \$272 миллиарда - всего в 4,5 раза больше, чем расходы на «войну» с холестерином в тарелках и сосудах американцев.

Антихолестериновая истерия - одна из тех печальных историй, когда вместе с водой из корыта выплеснули младенца. Для русскоязычного читателя, возможно, будет интересен тот факт, что «раскрутка» углеводно-обезжиренной диеты и искоренение холестерина с целью предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний началась в 1954 году с подачи Давида Критчевского, американского ученого русского происхождения, который описал образование холестеринových бляшек на артериях кроликов после добавления синтетического холестерина в их корм. На основании этого последовал абсурдный вывод: раз у кроликов - значит, и у людей, и если человеку, как кролику, не давать холестерин, значит, не будут образовываться атеросклеротические бляшки!

Почему абсурдный? Да потому, что кроли, в отличие от человека, стопроцентные вегетарианцы! В траве, которую они привыкли щипать на протяжении миллионов лет эволюции, холестерина никогда не было! Несомненно, если кролика кормить холестерином - органическим соединением животного происхождения - или какой-либо другой чуждой его организму га-

достью, то он, конечно же, сдохнет раньше времени, и не обязательно от инфаркта... Согласитесь, если вас или меня, как кролей, кормить только подножной травой, мы тоже долго не протянем.

В истории маразматической интерпретации псевдонаучных фактов эта, пожалуй, одна из самых трагических... Кстати, состояние под названием маразм - это болезнь из-за дефицита в пище... белков, т.е. мяса, которое без жира не бывает! Так что опасайтесь врачей-вегетарианцев!

Если в питании недостаточно холестерина для обновления клеток кишечника, организм вынужден компенсировать дефицит за счет синтезируемого в печени холестерина низкой плотности, используемого в этих целях клетками остальных органов. Необходимость такого дублирующего механизма очевидна и целесообразна - на протяжении эволюции организм приспособлялся к разнообразию пищи в зависимости от сезонов года и мест проживания.

Какие важные функции холестерин выполняет в нашем организме? Он основа для синтеза половых гормонов (андрогена, тестостерона, эстрогена, прогестерона) и кортикостероидов - гормонов, которые защищают нас от стресса, а наш организм - от рака и сердечных заболеваний. Холестерин - предтеча критически важного витамина D, критически необходимого для роста и деления костных тканей, деятельности нервной системы, выработки инсулина, поддержания мышечного тонуса, минерального обмена, иммунитета, органов размножения, а также для роста и развития ребенка. Он база для образования желчи, которая абсолютно необходима для переваривания, усвоения и ассимиляции незаменимых жиров из питания. Холестерин - антиоксидант, он защищает внутриклеточные структуры от разрушительного действия свободных кислородных радикалов, которые образуются при обмене веществ и под влиянием внешних факторов. Это и объясняет тот факт, что уровень холестерина в крови растет с возрастом - холестерин защищает организм от накапливаемых повреждений, которые ведут к болезням сердца и раку. Он выполняет функцию «ремонтной мастики» для поврежденных артерий. Холестериновые бляшки - не что иное, как самозащита дряблых сосудов от прободения. Винить холестерин за болезни сердца - все равно что винить непокрытое суриковой краской железо за ржавчину. Холестерин необходим для нормальной деятельности серотониновых рецепторов в мозге. Серотонин - химический компонент, ответственный за «хорошее настроение», и его дефицит (как и низкий уровень холестерина) связывают с деп-

рессией, агрессивным поведением и тенденцией к самоубийству.

Холестерин в питании играет особенно важную роль для поддержания нормального состояния слизистой кишечника. Вегетарианская диета, лишенная холестерина, часто приводит к расстройствам и проницаемости слизистой кишечника (leaky gut syndrome), что позволяет отходам проникать в кровь, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

По данным радионуклидных исследований, в организме человека - до 350 граммов холестерина, а уровень холестерина в плазме крови растет с возрастом: от 65-70 мг/мд (~1,6-1,8 ммоль/л) при рождении до 200-300 мг/мд (5,2-7,8 ммоль/л) к 50-60 годам.

Неудивительно, что длительные наблюдения ученых из Сан-Франциско за 350 000(!) американцев старше 20 лет показали, что при уровне холестерина ниже 180 мг/дл (~4,6) риск инсульта повышается на 200 %; риск рака печени - на 300 %; риск эмфиземы легких и астмы - на 200 %; риск клинической депрессии и самоубийства - на 200 %; риск алкоголизма и наркомании - на 500 % (University of California, San Francisco).

Неудивительно также, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди мужчин-французов в 2 (два!) раза меньше, чем в США, и практически отсутствует среди французов. Ежедневная диета французов насыщена жирами и холестерином: столы ломятся от гусиной печени (600 мг холестерина на порцию), яиц (350 мг), сливок, сливочного масла, сыров, жирной говядины и баранины, ветчин, окороков, наваристых бульонов из мозговых костей... Но почему все-таки смертность среди мужчин-французов относительно высока, хотя и ниже американской? Потому, что большинство французов-мужчин по сегодняшний день курят с таким же samozабвением, с каким дымили американцы двадцать лет назад.

Многие серьезные исследования достаточно однозначно демонстрируют, что чем вы старше и чем выше у вас уровень холестерина, тем лучше для здоровья и долголетия! Вот, к примеру, что по этому поводу сообщает The Lancet (ведущий английский медицинский журнал) летом 2001 года: «Наши данные подтверждают ранее полученные сведения о более высокой смертности среди пожилых людей с низким уровнем холестерина и демонстрируют, что постоянно низкий уровень холестерина фактически увеличивает риск смерти».

Д-р Елена ВОРОНОВА.
Департамент микробиологии и иммунологии
университета Бен Гуриона.
Израиль.

Вечный урок доктора Гааза

Одной из негативных особенностей современной научной медицины Ю.Н. Штейнгардт («Жизнь, открытия и крамольные мысли старого томского профессора» - *прим. ред.*) считает ее «ветеринаризацию (биологизацию, деперсонализацию, дегуманизацию)». Проявления этого - сведение человеческого существования к анатомо-физиологическим комплексам, интенсификация труда врача, когда лечит не врач, а компьютер. Принцип «лечить не болезнь, а больного» перестает быть кардинальной врачебной заповедью.

В этой связи чрезвычайно важным представляется опыт медицинской деятельности доктора Гааза. Фридрих Иосиф Гааз - уроженец Южной Германии. В России его называли «святым доктором», причислили к лику православных святых. Блистательный врач-офтальмолог, он прибыл в Москву в 1802 году по приглашению вельможи Репнина, которого он успешно излечил, поселился в Москве и быстро приобрел известность, влиятельные связи, практику. Однако в историю медицины он вошел не благодаря научному вкладу, а своей беспримерной жертвенной деятельности. Назначенный в 1807 году главным врачом Павловской больницы, он в свободное время лечил больных в богадельнях, приютах, тюремных больницах, за что был награжден Владимирским крестом 4-й степени. За его настойчивое заступничество перед властями за нищих простолудинов в свете его называли «утронованным филантропом».

Врач по призванию, филантроп по способу существования, в 1806 году в Преображенском приюте он обнаружил множество людей, страдающих болезнями глаз, и с разрешения губернатора Ланского занялся их лечением, увенчавшимся успехом. Именно это и повлияло на решение царицы Марии Федоровны назначить Гааза главным врачом Павловской больницы. И хотя доктор сразу же приступил к выполнению новых обязанностей, он не забывал своих малообеспеченных больных. Доктор заболел не только о физическом, но и о душевном здоровье своих подопечных. Будучи членом Московского комитета попечительства о тюрьмах, созданного в 1829 г., он доказывал необходимость распространять среди арестантов литературу религиозного содержания, особенно Евангелие. Федор Петрович (так Гааза нарекли в России) энергично проводил в жизнь идеи по улучшению условий содержания заключенных. Например, по поручению Комитета Федор Петрович приказал пристроить к северному крылу Бутырской тюрьмы для ссыльных «образцовое» здание. Там были организованы мастерские, а в Пересыльном замке в 1836 году - школа для детей арестантов. В 1832 году Гааз устроил тюремную больницу (на 100 коек) на Воробьевых горах. По его предложению было подано 142 прошения о помиловании осужденных, о смягчении наказания или пересмотре дел. С 1829 по 1853 год на его средства Комитет смог выкупить 74 крепостных, чтобы те могли сопровождать своих родных при этапировании в места заключения.

Но не только арестанты были предметом неустанных забот Гааза. В те времена на улицах Москвы было множество бедных и больных людей. Федор Петрович подбирал их и привозил в свою «гаазовку» - полицейскую больницу для нищих и бродяг, открытую в 1845 году, где он был бессменным главным врачом.

Федор Петрович Гааз завоевал огромную любовь и уважение народа. Он заставил изменить отношение общества к преступникам. Арестантов кормили помоями, держали в кандалах, вместе в одной камере женщин и мужчин, приковывали «на прут» по двое - когда один узник умирал, второй еще долго тащил за собой труп товарища. Федор Петрович с немецкой педантичностью часами ходил по кабинету в ножных кандалах, а потом доказывал властям, что наказание за преступление не должно превращаться в невыносимую пытку. По его настоянию на кандалах был применен более легкий сплав. А бесчеловечное изобретение - прут - и вовсе был отменен. По его ходатайству женщин и мужчин стали держать в заключении раздельно, для женщин-арестанток был смягчен тюремный режим. Это доктор Гааз добился, чтобы к осужденным женщинам с грудными детьми в тюрьмах и острогах было более гуманное отношение.

Федор Петрович не знал страха - ни перед людьми, ни перед смертью. Во время эпидемии холеры в 1830 году он, принимая в больницу дрожащих от озноба холерных больных, обнимал их и целовал, чтобы внушить надежду. Он мог лечь в ванну после холерного больного и переночевать на одной койке с прокаженным, чтобы укрепить дух страдальца. Он помогал бороться со страхом, который разрушает организм сильнее болезни. Сострадание святого лекаря к людям не знало границ. Однажды он три часа просидел у постели девочки, умирающей от рака. Ее ткани издавали страшное зловоние. Даже мать не могла быть с ней в одной комнате, а доктор Гааз целовал несчастного ребенка и благословлял три часа, помогая приготовить к уходу в иной мир.

«Самый верный путь к счастью не в желании быть счастливым, а в том, чтобы делать других счастливыми. Для этого нужно... любить их... чем чаще проявлять эту любовь, тем сильнее она будет», - писал Федор Петрович. Он скончался в «гаазовке» 16 августа 1853 года. Хоронили «святого доктора» как нищего за счет полицейского отделения, но за его гробом шло 20 тысяч москвичей. Над его могилой на Немецком кладбище (ныне Введенском) неизвестный меценат воздвиг гранитную глыбу с крестом и решетки с массивными кандалами. Здесь начертан девиз жизни Гааза: «Спешите делать добро!». На его могиле и сегодня каждый день свежие цветы.

Доктор Гааз замечательный образец той высокой толерантности, о которой начали широко говорить лишь на рубеже 20-21 веков.

И.В. ТОМСОН.
Сибирский государственный медицинский университет.
Томск.

Загадка витамина «F»

Фолиевая кислота, один из витаминов группы В, прежде ничем не выделялась среди своих собратьев-витаминов. Но в последние два-три года она стала настоящим возмутителем спокойствия. Именно недостатком в организме человека фолата (так еще называют эту кислоту) объясняют теперь возникновение главной болезни цивилизации - атеросклероза, а также нескольких тяжелых врожденных дефектов.

Администрация по контролю за продуктами питания и лекарствами США недавно опубликовала заявление о возможной связи синдрома Дауна с недостатком фолиевой кислоты в организме матери. С недостатком фолата связывают также такие тяжелые пороки развития, как

анэнцефалия (отсутствие или сильное недоразвитие головного мозга) и расщелина позвоночника, при которой спинной мозг частично не прикрыт. При первой болезни дети рождаются мертвыми или неспособными к жизни, при второй - появляются на свет тяжелыми инвалидами с параличами и нарушениями тазовых функций. Правда, бывают и легкие варианты болезни - различные искривления позвоночника.

Сегодня в самых уважаемых медицинских журналах печатается множество статей о теории гомоцистеинового происхождения атеросклероза. Природное соединение гомоцистеин делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой, «шерша-

вой». На такой поверхности быстрее оседают холестерин и кальций, которые и образуют атеросклеротическую бляшку. Но, в отличие от холестерина, гомоцистеин не содержится в продуктах. Он образуется в нашем организме, живет очень недолго, так как быстро разрушается. И происходит это двумя способами: или с помощью фолиевой кислоты и витамина B12, или при участии витамина B6. Теперь представьте, что витаминов в организме не хватает. Гомоцистеин разрушается медленно, успевает навредить сосудам. В этом сущность гомоцистеиновой теории атеросклероза. Подсчитано, что если она подтвердится, в США фолиевая кислота будет спасать более 50 тысяч жизней ежегодно.