

ЗМІСТ

<i>Пролог.</i> Порада лікаря-центриста чоловікові середнього віку	11
<i>Розділ 1.</i> АНДРОПАУЗА Час довести почате до кінця, та в тіні на нас чигає питання: «Може, це низький тестостерон?»	21
<i>Розділ 2.</i> ТЕСТОСТЕРОНОВІ БАЙКИ Сила Y-хромосоми і складний світ статевих гормонів	30
<i>Розділ 3.</i> ВЕЛИКІ СЕКС-СПОДІВАННЯ Шпілі-вілі, ЕД і розквіт препаратів для «чоловічої сили»	38
<i>Розділ 4.</i> ЛИСИНА — ЦЕ ПРИНАДА, ТА ЧИ, БУВА, НЕ ХВОРОБА? Облисіння: болячка чи норма? І як з ним бути (чи не бути)?	47
<i>Розділ 5.</i> БІЛЬ У ПОПЕРЕКУ Знайомі з люмбаго? Якщо ні, то у вас усе попереду	57
<i>Розділ 6.</i> МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПОКАЯННЯ	79

<i>Розділ 7.</i> ГРІШКИ Учорашні грішки — сьогоднішні звички (The Doobie Brothers)	80
<i>Розділ 8.</i> СОН Цей сон, цей сон — щоб добре почуватись, треба висиплятися	104
<i>Розділ 9.</i> РАЦІОН: СХИБЛЕНІ НА ШОКОЛАДНИХ ПОДУШЕЧКАХ Як маніакальний страх перед жиром перетворив нас на ненажер і товстунів, які полюють на вуглеводи	118
<i>Розділ 10.</i> БЕЗРОЗМІРНА НАЦІЯ Знайти справжнього себе посеред епідемії ожиріння	134
<i>Розділ 11.</i> ВОРУШІТЬСЯ (ПОКИ Є ЧИМ) Як встати зі стільця і приборкати демонів лінії? Рухайтеся!	151
<i>Розділ 12.</i> СТРУ-У-У-У-УНКО, ПАНОВЕ ПЕНСІОНЕРИ! Активність — це добре, та фізкультура — краще ...	162
<i>Розділ 13.</i> СЕКС-РУХАНКА Як цей стародавній ритуал впливає на серце і чи може секс вбити?	182
<i>Розділ 14.</i> РИЗИКОВАНА СПРАВА А тепер серйозно: що насправді загрожує нашому здоров'ю	190
<i>Розділ 15.</i> СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ Слони, «Вдар крота», кульгаві метафори й лікувальна дія статинів	195

<i>Розділ 16.</i>	ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ Йота профілактики заощаджує ≈450 грамів лікування (або цілий фунт в імперській системі мір)	207
<i>Розділ 17.</i>	РАК — СЛОВО, ЯКОГО МИ БОЇМОСЯ Ніксон оголосив раку війну, але той, здається, не в курсі	228
<i>Розділ 18.</i>	РАК ЛЕГЕНЬ Наче поганий гість, рак легень приходить пізно, п'яний і хамить	243
<i>Розділ 19.</i>	РАК ТОВСТОЇ КИШКИ Підмочена репутація ШКТ і малесенький поліп, який може, але, сподіваємося, не стане	250
<i>Розділ 20.</i>	РАК ПРОСТАТИ Король раку серед чоловіків; аналіз на ПСА — чи буде виграшним цей лотерейний квиток?	259
<i>Розділ 21.</i>	ІГРИ РОЗУМУ Психічному здоров'ю нарешті приділяють належну увагу. Виявляється, нелегко всім: хтось краще дає собі раду, хтось гірше	276
<i>Розділ 22.</i>	БУТИ ВІЧНО-ЮНИМ, НЕЗЛАМНО-МОЛОДИМ Ви не помрете, а я навчуся літати. Теорії старіння	298
<i>Подяки</i>		305
<i>Що почитати?</i>		308
<i>Примітки</i>		313

Розділ 6

МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ
З ЕЛЕМЕНТАМИ ПОКАЯННЯ

Милостивий Боже,
Я курець і я каюсь.
Куріння вб'є мене, радше рано, ніж пізно.
Відверни мене від цієї залежності, увійди у серце моє і розум мій, поки їх не зборов атеросклероз, а інсульт чи серцевий напад не вкоротили мені віку.

Даруй мені відвагу змінити те, що можна (*бо це таки треба змінити*) і мудрість відрізнити хімічну залежність від поганої звички, хай я і не знаю, котра з цих провин моя, а може, обидві.

Аби я міг і далі снувати життям,

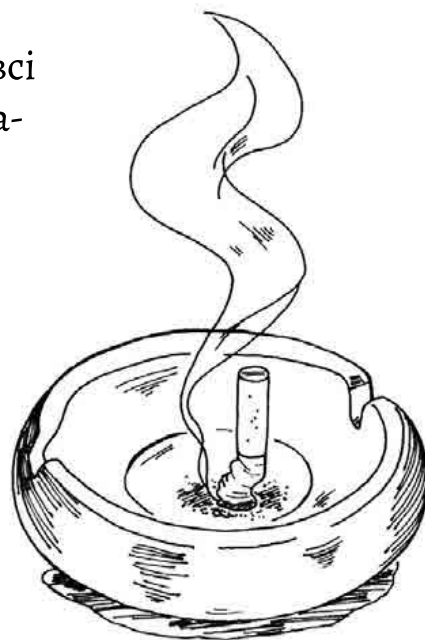
Радіючи безнікотиновим митям,

Приймаючи неминуче збільшення ваги та всі труднощі абстинентного синдрому, бо таким є шлях до здоров'я;

Ним пішов би й сам Ісус, якби курил, але він не курил. Ні разу.

Хоча його, мабуть, спокушали.

Амінь.



Розділ 7

ГРІШКИ

Учорашні грішки — сьогоднішні звички.

The Doobie Brothers («Брати Косячки»)

What Were Once Vices are Now Habits

КУРІННЯ

Ось на що здатна купка юристів, лобістів і гора грошей. У 1964 році Головний хірург США Лютер Террі оприлюднив фундаментальний звіт обсягом 387 сторінок на тему шкоди куріння. Опрацювавши понад 7000 статей, він дійшов висновку, що куріння викликає рак легень і горла в чоловіків, імовірно, викликає рак легень у жінок і є основною причиною хронічного бронхіту (поширеної форми хронічного обструктивного захворювання легень, або ХОЗЛ). Після публікації цього знакового документа більш як 20 мільйонів американців передчасно померли від хвороб, пов'язаних з курінням, і все ж цей смертельний і небезпечний продукт залишається легальним.

А тепер порівняйте це зі становищем гігантських дротиків для метання, якими маленькі американці гралися на задньому дворі в дитинстві.



Не «погана звичка», а залежність. Нікотин — це потужний і більш ніж легальний наркотик, на який людина легко підсідає; канцерогени викликають хвороби серця, легень і рак. Якщо ви курите, то найкраще, що ви можете зробити для свого здоров'я — кинути просто зараз. Холодна індичка чи розігріта? Працює і те, і інше; головне — не здаватися.



У 1988 році Комісія з безпеки споживчих товарів США заборонила продаж дротиків по всій країні, покликаючись на ризик смерті чи серйозних травм. Заборона не поширювалася на ті дротики, які не спричиняли проколів черепа, та «вироби без загострених кінчиків, які не можуть стирчати з землі або завдавати колотих ран». А ще застрягати всередині жовтих пластикових кілець, що і є смислом їх метання.

На момент заборони це пекельне причандалля з пластику спричинило смерть трьох дітей, 6000 зазнали травм. Кожна смерть — це трагедія, усяка травма — велика прикрість, але дротики чомусь під заборноюю, а от сигарети цілком легальні. Дивина та й годі.

А ЦЕ ДОСІ АКТУАЛЬНО? ХІБА КУРІННЯ НЕ ЗАБОРОНИЛИ?

Багато хто з нас пам'ятає, як у молодості скидав із себе прокурений одяг після походу в боулінг, на рок-концерт чи інший захід, тож може здаватися, що в наші дні сигаретний дим нарешті розвіявся. Але це не так. Заборона на куріння в громадських місцях і настирливе інформування про шкоду куріння знизили кількість курців у США з 21 % серед дорослих у 2005 році до 14 % у 2019. Потрійне «ура» і легеньке покашлювання курця — на цілі 7% менше! Але якщо 14% — це більше, ніж ви очікували, то це, мабуть, пов'язано з тим, що заборона на куріння в громадських місцях спотворила наше уявлення про те, скільки людей насправді курить, бо ми цього просто не бачимо. А втім, 34 мільйони дорослих американців усе ще не позбулися цієї звички; за даними Центрів з контролю та профілактики захворювань (ЦКЗ), у США найбільше курять:

- чоловіки;
- дорослі віком від 25 до 64 років;
- люди без вищої освіти;
- люди, які живуть за межею бідності;
- жителі Середнього Заходу та Півдня;
- незастраховані;
- люди з інвалідністю;
- люди з психічними розладами;
- представники корінного населення;
- представники ЛГБТК+-спільноти.

НІ, ЦЕ НЕ «ПОГАНА ЗВИЧКА», А ЗАЛЕЖНІСТЬ

Не обов'язково читати звіт Лютера Террі, щоб упевнитися: куріння шкодить здоров'ю. Ця інформація вбудована в людину. Ми просто це знаємо, та й по всьому. Коли дим від

багаття йде в наш бік, ми відвертаємося, ухиляємося, обмахуємо себе. А не намагаємося якомога глибше його вдихнути. Дим подразнює дихальні шляхи, бажання його уникнути — це рефлекторна реакція.

Яка ж речовина змушує нас ігнорувати цей захисний механізм? Нікотин. Такий самий потужний наркотик, як і інші, просто так сталося, що він легальний. Ми робимо курцям ведмежу послугу, коли називаємо куріння «поганою звичкою», наче це питання манер чи етикету. Змінювати смугу без сигналу — це погана звичка. Чи розмовляти з набитим ротом. А от куріння — це залежність. Називаймо все своїми іменами. Якщо ви курите, у вас залежність від нікотину. Ви терпите дим, бо хочете дістатися до цієї речовини.

Абсолютно всі курці розуміють, що куріння (або вживання тютюну іншими способами) їм шкодить, але коли я розмовляю з пацієнтами про їхню залежність, вони неодмінно наводять мені контраргументи. «Це мене заспокоює», — мабуть, найпоширеніша відповідь, яку я чую, а люди менш схильні до рефлексії зазвичай кажуть щось на зразок: «Ну, не знаю, док, мені просто подобається».

Та хіба стимулятори мозку мають заспокійливу дію? Це маячня; насправді неспокій, який відчуває людина, є ознакою ломки. У залежного від нікотину мозку роман із цією хімічною речовиною: коли вони довго не бачаться, мозок гарячкує, метушиться, дратується, не знаходить собі місця. Волає: «Де в біса мій нікотин?!».

За результатами загальнонаціонального опитування, майже третина курців закурює у перші п'ять хвилин після пробудження, а інша третина — у перші пів години. (Це такий хороший індикатор нікотинової залежності, що у нього є власна аббревіатура: ЧПВС — час до першої викуреної сигарети.) Людина не курила цілу ніч, і коли прокидається, її мозок лементує за нікотинном.

Тож з'яте: залежна від нікотину людина курить, щоб прийти в норму. «Спокій», який вам начебто дає сигарета, — це

стан, у якому всі інші (некурці) перебувають без нікотину. Вам подобається курити, бо вам не подобається, як ви почуваетесь, коли не курите. У цьому суть залежності.

ХОЛОДНА ІНДИЧКА І ПРОБУДЖЕННЯ СЛІСТАКІВ

У подоланні нікотинової залежності є щось спільне зі старим пригодницьким серіалом «Земля загублених»: якимось під час сплаву батько з двома дітьми випадково переносяться у крейдовий період, де їх зустрічає світ динозаврів і малобюджетних спецефектів.

Хай про що йдеться в серії, наприкінці кожної з них наші герої опиняються в найпотаємніших закутках печери, де живуть рептилоїди під назвою «слістаки»; на носі остання рекламна пауза і/або різке падіння рівня нікотину в крові, тож ті виходять зі сплячки. Червоні очиська, схожі на намистини, починають світитися, і слістаки тягнуть до наших героїв свої незграбні лапи. Приблизно такі відчуття викликає відмова від нікотину.

Та головне рішення, яке треба ухвалити, коли кидаєш курити, полягає ось у чому: якій індичці віддати перевагу?

Метод холодної індички передбачає одномоментну відмову від куріння: ви стаєте до бою зі слістаками / нікотиною залежністю віч-на-віч, без препаратів. Ніяких загравань чи запасного плану, бо це лише дезорієнтує знімальну групу: ви йдете на ящерів голіруч і самотужки звільняєтеся з печери. Буде погано від тижня до трьох — хотітиметься закурити, все дратуватиме, мучитиме безсоння, але прямолінійність цього підходу вносить у цей процес певну простоту і ясність.

Метод розігрітої індички означає, що ви знижуватимете градус поступово, намагаючись проскочити повз слістаків за допомогою хитрощів: диверсій і препаратів. Поступова відмова зменшує психологічну напругу, але вимагає більше часу.

Існує три типи засобів, які допомагають при абстинентному синдромі.

Замінники нікотину

Ідея проста: потрібно замінити нікотин, який ви отримували із сигарет, на нікотинозамісні препарати (слухайте, а як почувуються працівники тютюнових фабрик? Вони що — весь час під кайфом?). Як мінімум, ви перестаєте споживати канцерогени, які утворюються в результаті спалювання листя тютюну, плюс, усуваєте симптоми синдрому абстиненції.

Замінники нікотину доступні в кількох варіантах: пластирі, гумки, льодяники, спрей для носа чи пероральний інгалятор, щоправда, немає таблеток чи супозиторіїв (на щастя). Усі вони, за винятком пластиру, підтримують певний рівень нікотину в крові. Це зручно, якщо після сну ви звикли одразу закурювати. Отримуючи нікотин уночі, вранці ви не почуватиметеся злющим слістаком.

Бупропіон («Велбутрин», «Зибан»)

Антидепресанти впливають на рівень нейромедіаторів у мозку, передусім тих, які регулюють настрій. Бупропіон послаблює реакцію мозку на відмову від нікотину.

Вареніклін («Чантікс»)

За рахунок легкої нікотинової дії вареніклін зв'язується з рецепторами нікотину і блокує їхню стимуляцію справжніми молекулами нікотину.

Як і в інших лікарських препаратів, і в бупропіона, і у варенікліна є побічна дія, але я на цьому окремо не зупинятимусь. Однак маю застерегти: вареніклін може провокувати дивні й навіть тривожні сновидіння. Декому ввижається, наче дешевий жовтий пліт переносить їх у крейдовий період, де все підозріло нагадує малобюджетне кіно.

Обидва препарати є ефективними засобами при відмові від куріння, але вони можуть посилювати депресію чи

інші психічні захворювання (а втім, це *типові* загострення на тлі спроб зав'язати з курінням, необов'язково пов'язані з дією препаратів). Оскільки серед людей із психічними захворюваннями статистично більше курців, FDA (Управління з контролю якості харчових продуктів та лікарських засобів США) розмістило на упаковці застереження про цей побічний ефект, радячи всім, хто приймає ці ліки, уважно стежити за змінами в настрої і поведінці.

Лікарі регулярно стикаються із *серйозними* побічними ефектами та токсичністю препаратів від *серйозних* захворювань на зразок раку. Фармацевти знають, що засоби для хіміотерапії — це «ще те лайно», але без них не обійтися. Унаслідок куріння передчасно помирає величезна кількість людей; хіба це не достатня причина, щоб із більшою поблажливістю поставитися до варенікліна і бупропіона?

Наприкінці 2016 року FDA прибрато з упаковок застереження і виступило із заявою, що шкода цих препаратів для психічного здоров'я нижча, ніж очікувалося, а їхня користь при відмові від куріння переважає потенційні ризики.

**NO FUMAR — ТУТ НЕ КУРЯТЬ.
ТО ЯКА ІНДИЧКА КРАЩА:
ХОЛОДНА ЧИ РОЗІГРІТА?**

За результатами дослідження, проведеного британськими вченими у 2016 році, метод «холодної індички» виявився більш результативним. Можливо, це якимось пов'язано з рішучістю. Або за фразою: «Я просто не хочу квапитися», — тих учасників дослідження, які віддали перевагу поступовому скороченню кількості сигарет, ховалося небажання зав'язувати з курінням. Однак, зауважте: курці успішно кидали курити в обох групах. Не виключено, що наполегливість важливіша за обраний метод.

НЕ БІЙТЕСЯ ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ

Існують неоднозначні докази на користь того, що рецептурні ліки типу бупропіона або варенікліна більш ефективні, ніж нікотинозамісна терапія. Доволі складно визначити, чи переваги цих підходів, виявлені під час клінічних випробувань, витримають перевірку «реальним світом». Є багато можливих пояснень, чому рецептурні препарати дали кращий результат: у ході клінічних випробувань курці приєднувалися до групи підтримки. Їх інструктували з приводу того, як правильно вживати ліки. Вони знали, що за них хтось уболіває.

Поведінкова терапія та консультації психолога підвищують шанси на успіх, допомагаючи курцям долати психологічні та поведінкові проблеми залежності. Звісно, можна зробити все самотужки, але буде тяжче.

А це підводить нас до формули успіху: поєднуйте препарати з поведінковою терапією. І те, і те працює, але разом краще.

Я ПОГЛАДШАЮ?

Серед сотень недолугих відмовок на тему «Чому я не кидаю курити» чи не перше місце посідає збільшення ваги. Нікотин пригнічує апетит і діє як стимулятор. Курці добре знають, що відмова від куріння сприяє набору ваги. Це ретельно вивчене питання, і я маю для вас добрі новини: користь від відмови однозначно переважає будь-які ризики для здоров'я, пов'язані з набором кількох кілограмів.

А ЯК ЩОДО ЕЛЕКТРОННИХ СИГАРЕТ?

Електронні сигарети — це роботизована версія звичайних сигарет (їх ще називають вейпами), до складу входить суміш нікотину, пропіленгліколь та ароматичні речовини.

На початку їх активно рекламували як безпечні й не канцерогенні, але дані досліджень свідчать про те, що вейпи шкодять легеням, а в деяких електронних сигаретах виявлено канцерогени. Дослідження тривають, тож наразі, мабуть, доцільно вважати електронні сигарети *трохи менш* нездоровою формою нездорової поведінки. Чи можуть електронні сигарети допомогти вам кинути курити? ЦКЗ вважають, що однозначної відповіді на це питання поки що немає, хоча за результатами деяких досліджень нікотиновмісні електронні сигарети ефективніше допомагають зав'язати, ніж безнікотинові. То, може, краще зупинитися на інших методах нікотинозамісної терапії, безпечних, ефективних і доказових?

КОЖНА НАСТУПНА СПРОБА НАБЛИЖАЄ ВАС ДО УСПІХУ

За результатами опитування, проведеного у 2015 році, лише семи відсоткам із 55 % курців, які намагалися кинути курити упродовж року, це вдалося. Важко ставитися до невдачі як до успіху, але кожна поразка — це досвід, який знайомить вас з індивідуальними особливостями вашої залежності. Заплануйте день відмови від куріння. Попередьте усіх, кому не байдуже. А тоді пробуйте знову й знову.

АЛКОГОЛЬ

П'є піаніно, а не я, не я, не я.

Том Вейтс «*The Piano Has Been Drinking (Not Me)*»

Алкоголь схожий на азартні ігри: більшості людей вдається споживати відповідально. Та, на жаль, для невеликої меншості і перше, і друге має нищівні наслідки.



Під категорію «зловживання алкоголем» підпадає надмірне споживання алкоголю, алкоголізм, вживання алкоголю під час вагітності чи в підлітковому віці. Надмірне споживання алкоголю є причиною майже половини всіх смертей, пов'язаних з алкоголем, тобто бути напідпитку дуже шкідливо для здоров'я. Та що вважати алкоголізмом? Неспроможність зупинитися, попри серйозні наслідки для здоров'я та особистого життя. Цироз печінки розвивається у 10–20% людей, які зловживають алкоголем упродовж кількох десятків років. Антиоксиданти у вині не захистять вас від шкідливого впливу етанолу.

Коли ми чуємо слово «алкоголік», то зазвичай уявляємо бездомного, який ледве стоїть на ногах, однак життя алкоголіків переважно навдивовижу нормальне про людське око. Вони займаються буденними справами і тверезіють, коли цього вимагають обставини. Випивають по шість банок пива за обідню перерву (тільки подумайте про цей масштаб!), а тоді повертаються до роботи в офісі, нічим себе не виказуючи. Функціональним алкоголікам (а більшість алкоголіків такими і є) доводиться щосили триматися, щоб їх не розкусили. Треба вміти брехати і вводити в оману людей, особливо найближчих, хіба що ваш/а партнер/ка теж п'є, і тоді вдома у вас розв'язані руки. Чи щось типу того.

Визначити, яка кількість алкоголю є надмірною, буває непросто. Коли пацієнт лягає в лікарню, де я працюю, я завжди запитую, як часто і як багато він п'є. Не тому, що це причина його перебування в лікарні, просто абстинентний синдром так сильно впливає на організм, що краще перестрахуватися. Найчастіше у перший день пацієнти кажуть, що майже не п'ють, але з кожним днем стаціонару порція, у вживанні якої вони готові зізнатися, зростає. Нам непросто чесно говорити про свої стосунки з алкоголем.

На думку Національного центру профілактики хронічних захворювань і покращення здоров'я при ЦКЗ, під категорію «зловживання алкоголем» підпадає:

- надмірне споживання алкоголю;
- алкоголізм;
- вживання алкоголю під час вагітності;
- вживання алкоголю у підлітковому віці.

А «НАДМІРНЕ» — ЦЕ СКІЛЬКИ?

Для початку з'ясуємо, що таке «порція випивки». Це 14 грамів чистого спирту, але інформація такого характеру потрібна хіба що вченим чи барменам. Для решти ж випивка — це 340 мл звичайного пива (~5 % спирту), 150 мл вина (~12 % спирту) або 45 мл міцного алкоголю (~40 % спирту).

Кількість алкоголю вважають надмірною, коли чоловік випиває п'ять або більше порцій за кілька годин, а жінка — чотири. В обох випадках цього достатньо, щоб рівень алкоголю в крові перевищив дозволена у США межу — 0,8 проміле*. Якщо чоловік випиває 15 порцій алкоголю на тиждень, а жінка — 8, це вважають алкоголізмом.

Інфографіка від ЦКЗ укотре нагадує: «Надмірне споживання алкоголю шкідливе для вашого здоров'я». 90 % тих, хто зловживає алкоголем, споживають «надмірно» (кожен шостий американець випиває в середньому по вісім порцій алкоголю чотири рази на місяць); надмірне споживання робить людину не тільки п'яною, а й небезпечною. Алкогольне сп'яніння — це дуже нездорово. П'яні люди гинуть у ДТП — і вбивають інших. Давляться власною блювотою, падають зі сходів, влаштовують бійки, займаються сексом без презервативу, завдають шкоди своєму репродуктивному здоров'ю. За статистикою, алкоголь — головний гравець у категорії під назвою «випадкові травми». Тож не дивно, що його надмірне споживання є причиною приблизно

* В Україні допустимий вміст алкоголю в крові людини, яка керує транспортним засобом, становить 0,2 проміле. — Тут і далі прим. пер.

половини усіх смертей, пов'язаних зі сп'янінням, і трьох чвертей нанесених збитків.

Серед тих, хто зловживає алкоголем, удвічі більше чоловіків, ніж жінок, і ні, це не студенти. Найбільше випивають чоловіки віком від 25 до 34 років, а втім, цей показник залишається високим аж до виходу на пенсію. Процент тих, хто регулярно випиває у США, вищий серед людей з вищим рівнем доходу, але чоловіки з нижчим рівнем доходу частіше йдуть у запій. Надмірне споживання алкоголю не залежить від рівня освіти, але більш поширене на Середньому Заході Сполучених Штатів.

**ЗНАЙТЕ МІРУ:
КОЛИ ВИПИВКА «ЗА КОМПАНІЮ»
СТАЄ АЛКОГОЛІЗМОМ?**

На додачу до всього, перерахованого вище, при надмірному споживанні алкоголю частіше розвивається алкогольна залежність різного ступеню: від легкої до власне самого алкоголізму. Дослідження ЦКЗ від 2014 року показало, що 10 % тих, хто споживає надмірну кількість алкоголю, має симптоми алкоголізму (порівняно з 1,3 % серед тих, хто вживав алкоголь під час вагітності чи в підлітковому віці).

Підрахувати мілілітри спирту в одному напої чи порції випивки, що призведуть до стану, який за законом класифікують як сп'яніння, нескладно; значно важче встановити, у кого *точно* є симптоми алкоголізму. За стандартним визначенням, алкогольною залежністю вважають неспроможність контролювати вживання алкоголю, незважаючи на те, що це шкодить здоров'ю чи перетворює особисте й професійне життя на кошмар.

Це видається логічним, але з цими орієнтирами не все так просто.

АЛКОГОЛЬ СПРИЧИНЯЄ СЕРЙОЗНІ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ НЕ ОДРАЗУ

Якщо ви не вбилися і не травмувалися напідпитку, то вживання алкоголю, імовірно, матиме малопомітні наслідки для вашого здоров'я (за винятком хіба що гепатиту й панкреатиту). На них легко не зважати: «Та я в порядку. Чого ви причепилися?».

Із серйозними й довгостроковими проблемами — передусім захворюваннями печінки та ушкодженням мозку — не рахуватися складніше. Приблизно у 10–20 % тих, хто зловживає алкоголем, розвивається цироз печінки, але на це йде кількадесят років.

Фізіологічна шкода алкоголю, як і куріння, є дуже індивідуальною. До кінця незрозуміло, чому одні курці викурюють пачку за пачкою і хворіють на емфізему, а інші — ні. Або чому в деяких людей, які багато п'ють, не розвивається цироз печінки, а в тих, хто п'є менше, навпаки. Було б непогано, якби ми могли означити чітку межу для кожної людини: «Питимете от стільки протягом стількох років — захворієте на цироз», — але це неможливо. Лабораторні аналізи можуть виявити ознаки зловживання, а гепатит, спровокований алкоголем, можна вважати застереженням. Але беззаперечні симптоми алкоголізму — цироз печінки і зміни в мозку — з'являються тоді, коли міняти щось надто пізно.

Свого часу я діагностував термінальну стадію цирозу печінки у кількох добродіїв, які успішно пережили шістдесяті — часи, коли за обідом випивали по три мартіні, а, вийшовши на пенсію, щодня частували себе коктейлем з горілкою. Вони точно не вважали себе алкоголіками і сприйняли діагноз «алкогольний цироз печінки» як ляпас і смертельну образу; здавалося, мене от-от викличуть на дуель. Але їхня просякнута алкоголем печінка теж хотіла на заслужений спочинок.

КОЛИ КОШМАР СТАЄ БУДЕННІСТЮ

Я лікар, а не суддя чи сімейний психолог, але мене доволі часто просять виступити арбітром між родиною і пацієнтом, коли сім'я хоче (зі зрозумілих причин) скористатися серйозністю лікарняної обстановки, щоб нарешті вказати своєму батькові / матері / сестрі / брату на проблему з алкоголем.

Починається все із запальної дискусії про те, скільки випиває пацієнт. Рідні рахують пляшки чи банки у смітнику або походи у магазин по алкоголь. Пацієнту здається, що вони перебільшують («Я й половини цього не випиваю!»).

Зрештою, близькі починають говорити про катастрофічний вплив алкоголю на пацієнта. Сім'я описує той кошмар, на який перетворилося його особисте і професійне життя, а алкоголік усе заперечує: навіщо робити з мухи слона, ну, любить він час від часу випити, що з того? Якби його не діяли, він би, може, не пив узагалі. Заперечення й брехня є частиною алкогольної залежності; це руйнує сім'ї. Для стороннього спостерігача подробиці не такі важливі; головне, що з алкоголіком заговорили про його хворобу та її наслідки. Без цього зміни неможливі.

Оцінити ступінь алкогольної залежності буває складно, а пацієнти зазвичай погано реагують на цей діагноз, тож лікарі спробували внести певну ясність. У «Довіднику діагностичних критеріїв DSM-5» міститься перелік ознак сильної алкогольної залежності:

- Людина продовжує пити, незважаючи на погіршення стосунків з родиною та колегами.
- Їй складно утримуватися від вживання алкоголю.
- На відновлення після вживання алкоголю йде багато часу.
- Є ознаки абстинентного синдрому (головний біль, нудота, пітливість, безсоння, тремтіння).
- Посилюється тривога або депресія.

Звісно, щоб визначити, чи людина відповідає цим критеріям, потрібні чесні відповіді, які алкоголік у стадії заперечення навряд чи дасть.

Скажу так: якщо рідні зав'язали з вами суперечку через те, скільки ви п'єте, то у вас, мабуть, справді проблеми з алкоголем. Може, ви ще не сіли на потяг до Алкогольська, але вже блукаєте вокзалом.

ВИНО ЧЕРВОНЕ І ХМІЛЬНЕ

Я виріс у робочому кварталі на околиці Чикаго, де вважалося, що вино п'ють всякі бонвівани, а нам оцих ваших вин не треба. Щоправда, усе змінилося з появою вина, яке було нам по кишені. А втім, те, що смак етанолу маскує добірний виноградний сік, не означає, що п'ючи вино, не можна стати алкоголіком. Ми з дружиною сто років не бачилися зі своєю балакучою й життєрадісною приятелькою, аж тут випадково натрапили на неї і, на наш превеликий подив, вона радісно повідомила нам, що нарешті пододала алкогольну залежність. Вона неперевершено готувала, ми це знали, але виявилось, що значна частина вина, призначеного для страв, не потрапляла в їжу. Кулінарія була ідеальним прикриттям для її алкоголізму. Тож якщо людина зловживає вином, ви, найпевніше, заскочите її на кухні, в кабінеті чи за переглядом «Нетфлікса», а не в канаві.

Про користь червоного вина говорять вже не одне десятиріччя — почасти ми завдячуємо цьому французам, які споживають калорійну їжу і, попри історичну прихильність до куріння, мають, на позір, виняткове здоров'я. У червоному вині є антиоксиданти, найвідоміший з них — ресвератрол. Учені провели дослідження на тваринах і встановили, що ресвератрол справді позитивно впливає на здоров'я, але тільки у великих дозах. Щоб відтворити раціон піддослідних тварин, людині потрібно з'їдати 7 кг арахісу, 2500 кг

яблук, 2,8 кг чорного шоколаду і випивати щонайменше 500 літрів червоного вина щодня. Думка про майже три кілограми шоколаду манить, але зазначена доза червоного вина буде для нас смертельною. Найкращу пораду на тему червоного вина я почув від колеги-кардіолога: «Хочете випити келих за обідом — будь ласка. Але не ставтеся до вина як до ліків», — каже він своїм пацієнтам.

КОФЕЇН

*Я бачив світло і я знав — це він,
Це світить Його Святість Кофеїн.*

Джон Горка «St. Caffeine»

Ми так давно й охоче вживаємо кофеїн, що той, імовірно, є найбільш широко випробуваною на людях речовиною. Якби він шкодив здоров'ю так само, як тютюн, ми б уже точно про це знали.

Як і нікотин, кофеїн є стимулятором, але, на відміну від нього, він корисний, бо не водиться з поганцями. Нікотин зв'язався з біохім-бандою головорізів, які спричиняють рак і атеросклероз. Кофеїн у кавових зернах і чайному листі приятелює з біохімічним орденом ченців-антиоксидантів: несучись по кровотоку, вони виконують богоугодну роботу, хоча час від часу можуть стукнути лінійкою по руках за



Кофеїн — це не грішок, а життєдайний еліксир! У кавових зернах і чайному листі є корисні для здоров'я антиоксиданти. Однак газовані напої з високим вмістом кофеїну й цукром — це вітамінна пустка, а енергетики «заряджають енергією» за рахунок кінських доз кофеїну. Уникайте і того, і іншого, хіба що вам до душі недоотримання поживних речовин або ж ви плануєте просто зараз застрибнути на скейтборд і крутити на ньому кульбіти.

якийсь переступ. Кофеїн в енергетичних і газованих напоях отримують синтетичним шляхом, нівелюючи його благодатну дію.

Основним джерелом «енергії» в енергетиках є високий вміст кофеїну, однак вони можуть містити інші стимулятори — вітаміни, амінокислоти чи мінерали, щоб збити споживача з пантелику і хоч якось виправдати захмарну ціну. Що ж стосується газованих напоїв, то крім синтетичного кофеїну, у них є тільки цукор. Додавання промислових доз карамельного сиропу й збитих вершків у каву потішить ваші смакові рецептори, але зведе нанівець корисні властивості кофеїну.

Оскільки в кофеїну репутація доброзичливої речовини, яку нам доброзичливо продають доброзичливі люди, ми схильні забувати про те, що він теж викликає звикання. Залежність від кофеїну навряд чи доведе вас до банкрутства або знищить усі зуби, як метамфетамін, але «підсісти» на нього точно можна. Щоранку біля «Старбакса» вишиковується черга кофеїнових наркоманів, які чекають на дозу. Дехто з них з біса роздратований, бо їхній мозок цілу ніч голодував. Цікаво, який у них ЧПВК — час до першої випитої кави.

Утома, дратівливість, депресія, тривога, проблеми з концентрацією та головні болі належать до загальних симптомів синдрому абстиненції при відмові від кофеїну. Під моєю опікою час від часу опиняється кофеїнозалежний — йому щойно зробили операцію, тож поки що не можна їсти й пити. Здавалося б, пацієнт отримує усі необхідні препарати внутрішньовенно, на що ще йому жалітися? Але його мучить сильний головний біль. А втім, він миттєво розсіюється, щойно можна ковтнути кави, і Його Святість Кофеїн являє страднику свою милість.

Якщо перебрати кофеїну, людина стає нервовою, метушливою, перезбудженою. Як і адреналін, кофеїн прискорює серцебиття, тож логічно припустити, що після еспресо

серце працюватиме енергійніше. (Людині здається, наче воно «стукоче».) Річ у тому, що до звичного ритму додається кілька ударів, або самі скорочення стають сильнішими.

Керуючись цією логікою, 80 % американських лікарів рекомендують пацієнтам із пришвидшеним серцебиттям або іншими серцевими аритміями утриматися від споживання кофеїну чи обмежити його. Однак у звіті від 2018 року Американська колегія кардіологів робить інший висновок: «Незважаючи на те, що немає чітко визначеної межі, перетнувши яку, кофеїн починає шкодити, схоже, що регулярне споживання 300 мг кофеїну на день [~3 чашки кави] і менше є не тільки безпечним, а й може захищати від порушень серцевого ритму». Саме так, *захищати*.

Проте у звіті є три застереження:

- Якщо ви помітили, що через кофеїн ваше серце ніби вискакує з грудей, можливо, є сенс скоротити його споживання.
- Енергетики — це цілком інша річ: у них значно вищий вміст кофеїну та інших стимуляторів, які можуть провокувати аритмію. Аналізувати їхній вплив складно, бо споживачі енергетичних напоїв часто змішують їх з іншими речовинами.
- І найприємніше застереження з усіх (особливо якщо ви носите кулон із зображенням Його Святості Кофеїну на шії): за результатами досліджень, регулярне вживання кофеїну знижує загальний ризик смерті, зокрема, від серцево-судинних захворювань.

І ще одне застереження, яке заслуговує на згадку: якщо кофеїн не дає вам спати, це нівелює його користь для здоров'я. У більшості джерел рекомендують не вживати кофеїн за шість годин до сну, але це індивідуально. Для когось межа — обід, для інших — вечеря.